# 料理講座

第１回　テーマ「　子どもが喜ぶ料理　」　日時：５月　２５日（土）１０：００～
場所：遊戯室

## ○豆腐のミートグラタン ☆ポイント　卵の量は４人家族なら卵１個分くらいでＯＫ！

・湯むきし、皮を取

・トマトの種を取り、水気をきる。

・トマトの量は多い方がさっぱりします。

ミートソースを煮る

・ゆでてから水切りをするとグラタンやステーキ等も水っぽくなりません。

## ○ツナのマヨネーズ焼き ☆ポイント　トマトはお好みに応じてアレンジ！

・しいたけ…mixベジタブルと同じくらいの大きさ。

## ○小松菜とはんぺんのスープ ☆ポイント　夏は冷ましてもおいしく飲めます！

・季節に合った葉を添えても綺麗！

・夏のグラタン‥ガラスのお皿２枚重ねて、間に葉を挟むと涼しげに見えます☆

### 豆腐のミートグラタン

**材料（2人分）**

・豆腐　50ｇ
・玉ねぎ　20ｇ
・薄力粉　2ｇ
・豚ひき肉　40ｇ
・にんじん　10ｇ
・水　40g
・トマト　20ｇ
・パン粉　少々

Ａ
・ウスターソース　少々
・こいくちしょうゆ　少々
・さとう　少々
・こしょう　少々
・鶏がらだし　1g
・ケチャップ　16g

・オリーブ油　2g
・とろけるチーズ　30ｇ

**作り方**

①玉ねぎはみじん切り、トマトは角切り、人参は薄切りにそれぞれ切る。
②豆腐をざるにあけ、水切りをする。
③鍋にオリーブオイルを入れ、玉ねぎ、豚ひきを加え炒め、火が通ったら小麦粉をふるい入れる。
④Aの調味料・水切りした豆腐を入れ煮る。
⑤グラタン皿に流し入れ、とろけるチーズ・パン粉の順にのせ、オーブンで180℃８分焼く。

### ツナのマヨネーズ焼き

材料（2人分）

・ツナ缶　60ｇ
・ミックスベジタブル　20ｇ
・生しいたけ　2ｇ
・玉ねぎ　20ｇ
・マヨネーズ　16ｇ（小さじ4）

作り方

①しいたけ、玉ねぎをミックスベジタブルの大きさに合わせ、それぞれ切る。
②ボウルに①・ツナ缶・ミックスベジタブル・マヨネーズを加え、よく混ぜる。
③耐熱カップに流し入れ、オーブンで180度8分加熱する。

### 小松菜とはんぺんのスープ

材料(2人分)

・小松菜　30ｇ
・はんぺん　16ｇ
・ごま油　3ｇ
・鶏がらだし　3ｇ
・酒　6ｇ
・塩　少々
・こしょう　少々

作り方

①小松菜は、一口大に切る。
②はんぺんは、短冊に切る。
③鍋でごま油を熱し、香りがたってきたらはんぺんを入れ、炒める。
④③に水、酒を加える。沸騰したら、鶏がらを入れ、塩・こしょうで味を調える。

## 第2回

テーマ「　簡単なおやつ　」　日時：7月　２０日（土）１０：００～　場所:遊戯室

◎お子さんと一緒に参加できます。調理実習はなく、無料です。(試食・レシピ紹介・質疑応答)
◎予約人数１０名で締め切りとなります。参加される方は１週間前までにお申し込みください。