

## カラフル花しゅうまい



材料(4人分)

- 豚ミンチ 200g
- 溶き卵 1/2個分
- 玉ねぎ(みじん切り) 60g
- しょうが(おろす) 4g
- 酒 大さじ1
- 塩 小さじ2/5
- しょうゆ 大さじ1
- でんぷん 大さじ2
- 粒コーン 60g
- 枝豆(むきみ) 60g
- でんぷん 適量
- キャベツ(ざく切り) 160g
- ケチャップ



西区でとれる食材



- ボウルに豚ミンチと溶き卵を全て入れ、よく練り混ぜる。
- 粒コーンとむき枝豆はそれぞれ水気をふいて、でんぷんをまぶす。

- ①を16等分して団子状に丸め、②のコーンと枝豆を周りにまぶしつける。



- 1個ずつアルミケースに入れて蒸し器に並べ、中火で7~8分蒸す。
- ざく切りにしたキャベツをお皿に盛り、蒸し器で1~2分蒸す。
- 蒸し上がったキャベツの上に④の花しゅうまいをのせ、ケチャップを添える。

## キャロットピーチゼリー

材料(10人分)

- 人参(うす切り) 200g
- もも缶(黄桃) 果肉240g
- シロップ 180g
- レモン汁 大さじ2/3
- 粉寒天 4g
- 水 1と1/2カップ
- 砂糖 50g
- ★肉料理を選んだ場合のみ
- プレーンヨーグルト 500g
- (水切りをしてクリーム状にする)



西区でとれる食材



ヨーグルトをかけた場合は、乳製品0.5つ

- 人参をゆで、もも缶とレモン汁を合わせてミキサーにかける。
- 鍋に水と粉寒天を入れて火にかけ、よく煮と溶かす。
- ②に砂糖を加え、ひと煮立ちさせる。
- ①と③を混ぜ合わせて、ゼリー型に流し入れ、冷やし固める。

## 海の幸のグラタン



材料(2人分)

- 貝類(あさり, ホタテなど) 60g
- いか(一口大) 60g
- えび 80g
- 白ワイン 大さじ2
- コンソメ 小さじ1と1/3
- 玉ねぎ(せん切り) 80g
- ブロッコリー 80g
- マッシュルーム缶 40g
- 生クリーム 大さじ4
- ピザ用チーズ 80g
- バター 8g



西区でとれる食材



- えびは殻をむいて2等分する。貝類・いか・えびに白ワインを振り、10分置く。
- ブロッコリーは小さく分けて、ゆでる。
- 鍋に切ったじゃがいも、ひたひたの水、コンソメを入れて煮る。
- フライパンにバターを熱し、玉ねぎを入れ、しんなりするまで炒めたら、①とマッシュルームを加えて、さらに炒める。

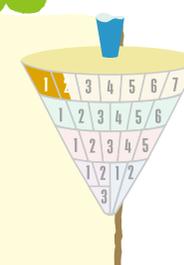
- アルミホイルでお皿をつくり、②、③、④を入れ、生クリーム・チーズをのせてオーブンで焼く。(220℃約5分)



## ラップおにぎり

材料(1人分)

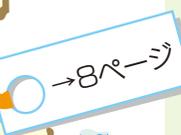
- ごはんの量
- 6~7歳 150g
- 8~9歳 180g
- 10~11歳 220g



## 野菜のみそ汁

材料(1人分)

- 季節の野菜 合わせて50~70g
- 煮干し(いりこ)のだし 150ml
- みそ 大さじ2/3



カラフル花しゅうまいメニュー



海の幸のグラタンメニュー