

4・5月の誕生会レシピの紹介！

★ふりかけご飯、じゃがいものごま煮、洋風白和え みそ汁、寒天入りフルーツポンチ

◎今回は【じゃがいものごま煮】のレシピを紹介します。

じゃがいものごま煮はたっぷりのすりごまを使った煮物です。ごまは栄養が豊富です。しかし、固い殻に覆われたままでは食べても消化されずにそのまま排泄されてしまいます。ごま煮はすりごまを使っているため栄養の吸収がよく、こってりとしたコクのある煮物です。



【じゃがいものごま煮】

《材料》

じゃがいも	中3個	鶏もも肉	1/2枚	糸こんにゃく	1/2袋	ごぼう	1/2本	
たまねぎ	小1個	にんじん	1/2本	しめじ	1/2袋	絹さや	彩り程度	
{	醤油	大さじ1.5~2	砂糖	大さじ1	酒	大さじ1	みりん	大さじ1
	水	1/2~1カップ	和風だし	少々	すりごま	大さじ3		
	炒め油	適宜	揚げ油	適宜				

《作り方》

- ①じゃがいもは一口大に切って水で洗い、水気をきって素揚げにする。
- ②鶏もも肉も一口大の大きさに切る。にんじん、ごぼうは乱切りにする。
玉ねぎは半分に切ってから1センチ幅に切る。しめじは軸を切って小房に分けておく。
- ③糸こんにゃくは短めに切って湯通しして冷ましておく。
- ④絹さやは熱湯でさっと茹でて湯をきる。
- ⑤鍋に油を熱し鶏肉を軽く炒めた後、じゃがいも以外の材料をすべて入れて全体に油がまわったら水と醤油以外の調味料を加えて強火にする。煮立ったら中火にし、アクを除いて5分ほど煮る。醤油を加えてさらに10分煮る。
- ⑥素揚げしたじゃがいもとすりごまを加え煮崩れないように全体を合わせて弱火で5分ほど煮る。
- ⑦最後に絹さやをさっと合わせる。



☆幼稚園の定番メニューの【洋風白和え】のレシピを紹介します。

幼稚園の白和えはマヨネーズを使ってサラダ感覚で食べられます。ご家庭でも作ってみて下さい。

【洋風白和え】

《材料》

木綿豆腐	1/2パック	ほうれんそう	1/2束	きゅうり	1本	にんじん	1/4本		
ハム	4枚	すりごま	大さじ5	マヨネーズ	大さじ3	砂糖	小さじ1弱	酢	少々

《作り方》

- ①豆腐は水切りしておく。
- ②ほうれんそうは茹でる。冷水に取りよく絞って2cmほどの長さに切る。
- ③にんじんは細切りにして茹でて冷ましておく。きゅうりも細切りにして軽く塩で揉んでおく。
- ④ハムも細切りにする。
- ⑤水切りした豆腐を細かく潰しながら、野菜とハム、マヨネーズ、砂糖、すりごま、酢で和える。

・豆腐の水切りは電子レンジを使うと簡単に出来ます。
豆腐をキッチンペーパーに包んで耐熱容器に入れ、ラップをかけずに600Wの電子レンジで2分ほど加熱して水切りします。加熱時間は目安です。

