



こいのぼりカレー



子供さんが大喜び! 見た目にかわいいカレー♪

【1人あたり エネルギー 775kcal 塩分 2.3g 1食分222円】

《材料: 1人分》

- ごはん 300g
- きゅうり 1/4本
- にんじん 1/4本
- 黒豆 2粒
- アスパラ 1本
- パプリカ(赤) 1/8個
- パプリカ(黄) 1/8個
- レトルトカレー 1食分

- 1 にんじんは薄く切り、アスパラとゆでておく。
- 2 きゅうりは薄切り、パプリカ(赤)はせん切りに、パプリカ(黄)は、☆に抜いておく。
- 3 皿に、ごはんを鯉の形に大小2個作る。
- 4 鯉にきゅうりとにんじん、うろこの形にし、飾る。
- 5 目を黒豆で、口をパプリカ(赤)で飾る。
- 6 まわりにカレーを入れ、こいのぼりの柱に見立てたアスパラを飾る。
- 7 風車に見立てた、星型のパプリカ(黄)を飾る。



こいのぼり稲荷寿司



見た目にかわいいこいのぼりのいなり寿司! この季節ならでは♪

【1人あたり エネルギー 398kcal 塩分 1.5g 1食分94円】

《材料: 12個分》

- 味付け稲荷揚げ 12枚
- 寿司めし 2合
- きゅうり 3cmくらい
- にんじん 3cmくらい
- 魚肉ソーセージ 小1/2本のり
- かまぼこ 少々

- 1 にんじんは薄く切ってゆでておく。
- 2 味付け稲荷揚げを開いて、中に折りこむ。寿司飯を入れ、片方の端をしっぽに見立てて、揚げの折り目になっていたところを中にちょっと押し込んでしっぽの形を作る。
- 3 きゅうり・にんじん・魚肉ソーセージでうろこを作って飾る。
- 4 かまぼこを薄切りにし、型抜きで丸く抜いて目にする。のりをつけて黒目を作る。



グリーンピースのポタージュ



初夏の香りがつまったポタージュスープ♪
濃厚な豆の味が楽しめるスープです♪

【1人あたり エネルギー 144kcal 塩分 0.8g 1食分162円】

《材料: 4人分》

- グリーンピース(さやからむいて) 200g
- たまねぎ 1個
- じゃがいも 1個
- スナップえんどう 少々
- サラダ油 大さじ1
- 水 2カップ
- チキンコンソメ 1個
- 塩・こしょう 少々
- 牛乳 1カップ

- 1 たまねぎはスライス、じゃがいもはせん切りにする。
- 2 サラダ油を熱した鍋に、グリーンピースと1の野菜を入れ、中火でたまねぎが透き通るまで炒める。
- 3 水・チキンコンソメ・塩・こしょうを入れて、材料が柔らかくなるまで10分程度煮る。
- 4 鍋底に氷水をあてて、粗熱をとる。
- 5 ミキサーに移し、ピューレ状にする。
- 6 鍋にもどし、牛乳を入れて温める。(味を確認しましょう)
- 7 スナップえんどうをゆで、中の豆をとりだし、さやは千切りにする。
- 8 ポタージュを器に盛って、さやと豆を飾る。



野菜サラダパフェ



パフェのような盛りつけで、見た目におしゃれ♪
カラフルなサラダをお楽しみください♪

【1人あたり エネルギー 96kcal 塩分 0.13g 1食分126円】

《材料: 4人分》

- ポテトサラダ 4人分
- パプリカ(赤) 1/2個
- パプリカ(黄) 1/2個
- アスパラガス 1本
- きゅうり 少々
- レタス 少々
- レモン 1/2個

- 1 パプリカは、1cm角に切り、アスパラは、乱切りにして、ゆでておく。
- 2 きゅうりはスティックにする。レモンはくし切りにしておく。
- 3 背の高いグラスに、1の野菜を入れ、ポテトサラダをアイスクリーム風にトッピングする。
- 4 レタス、スティックきゅうり、レモンで飾る。



かしわもち



レンジで簡単にできちゃいます♪
お子さんと一緒に、思い出に残る手作りの柏餅♪

【1人あたり(2個) エネルギー 255kcal 塩分 0.18g 1食分77円】

《材料: 8個分》

- (A)
- 上新粉 30g
 - もち粉 70g
 - 砂糖 100g
 - 水 130g

- こしあん 80g
- 白あん 80g
- 白みそ 小さじ2
- 打ち粉(かたくり粉) 少々
- かしわの葉 8枚

- 1 かしわの葉は、たっぷりの熱湯で10分ほどゆで、水にさらしておく。
- 2 こしあんは、4等分する。
- 3 鍋に白あんと白みそを入れて火にかけ、練り混ぜて冷まし、4等分する。
- 4 耐熱ボウルに(A)を入れてよく混ぜ合わせ、ラップをかけて電子レンジで3分間加熱する。一度よく混ぜてから、ラップをして再度2分30秒加熱する。よく混ぜ合わせる。
- 5 打ち粉した上に、4をとりだし、熱いうちに8等分する。
- 6 5を一つずつ丸めて片栗粉を手につけて手のひらで楕円形にのばし、手前にあんをのせて包みこんで合わせ目を閉じる。
- 7 残りの生地も同じようにあんを包んで、かしわの葉でつつむ。