



親子クッキングレシピ



1 イワシのかば焼き丼

エネルギー570kcal・たんぱく質 17.4g・食塩相当量 1.7g

《材料…4人分》			
イワシ	4尾	(キャベツのバターあえ)	
小麦粉	少々	キャベツ	400g
サラダ油	大さじ1	バター	8g
にんじん	1本	こしょう	少々
		白ごま	少々
(甘辛たれ)		ご飯(1人分)	150g
砂糖	大さじ1		
みりん	大さじ4		
しょうゆ	大さじ2と2/3		

【作り方】

- ① キャベツは2cm角くらいに切る。
- ② ①を耐熱の皿にのせラップをしてレンジで500W・3分程度加熱する。
- ③ ②が熱いうちにバターとこしょうを入れ混ぜる。
- ④ にんじんは薄い輪切りにし、花型でぬいて鍋でゆでる。
- ⑤ 小鍋に甘辛たれの調味料を合わせて火にかけ、煮立ったら弱火にしとろみがつくまで5分程度煮詰める。
- ⑥ イワシは手開きをして小麦粉を薄くまぶす。フライパンにサラダ油を入れ、身を下にして並べ、両面によい焼き色がつくように焼く。
- ⑦ 器にご飯を盛り③のキャベツを敷き⑥のイワシをのせる。⑤の甘辛たれをかけ④のにんじんを飾る。白ごまをふる。



2 スイカとナタデココのヨーグルトデザート

エネルギー96kcal・たんぱく質 3.3g・食塩相当量 0.1g

《材料…4人分》			
スイカ	1/8個	ナタデココ	200g
キウイフルーツ	1/2個	無糖ヨーグルト	320g

【作り方】

- ① スイカは、一口大に切るか丸くくりぬく。
- ② キウイフルーツは皮をむき、いちょう切りにする。
- ③ ナタデココはザルに上げて汁気を切る。
- ④ 器にヨーグルトを盛り付ける。
- ⑤ スイカ・キウイフルーツ・ナタデココを飾る。

