

夏休みふるさと学習

*嘉川地域交流センター主催

*嘉川地区食生活改善推進員サポート

・・・みんなで作ろう・楽しいランチ・・・

タコライス

材料(6人分)

ごはん	600g
ひき肉	300g
たまねぎ	300g
ピーマン	60g
サラダ油	小さじ1
レタス	120g
ミニトマト	18個
さけるチーズ	25g



ケチャップ…大さじ3
塩…小さじ1/2
こしょう…少量
水…大さじ2

作り方

- ①玉ねぎ、ピーマンはみじん切り。レタスは千切り。ミニトマトはヘタを取って4等分に切る。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎとピーマンをしんなりするまで炒める。
- ③ひき肉を加え、色が変わるまで炒めたら、Aを入れて煮る。水気がなくなったら火を止める。
- ④温かいごはんを器に盛り、レタス、ひき肉、ミニトマト、チーズの順番にを盛りつける。

コーンスープ

材料(6人分)

クリームコーン缶	450g
コンソメの素	1個+1/2
絹ごし豆腐	120g
水	520ml
塩	小さじ1/4
かたくり粉	小さじ1+1/2
小ねぎのみじん切り	少量



作り方

- ①絹ごし豆腐はこまかくさいの目に切る。
- ②なべに水を入れて火にかけ、ふっとうしたら、コンソメの素、クリームコーン、絹ごし豆腐を入れて、塩で味付けする。
- ③少量の水でといた、かたくり粉を回し入れ、とろみをつける。
- ④器に盛ってきざみねぎをちらす

ジャーマン
ポテトサラダ

材料(6人分)

じゃがいも	6個
ベーコン	90g
たまねぎ	1/3個
サラダ油	大さじ1+1/2
塩こしょう	少量
マヨネーズ	適量
みじん切りパセリ	適量

作り方

- ①じゃがいもはよく洗い、皮のまま2cm角に切って、ゆであがったら塩こしょうをふる。たまねぎはスライス、ベーコンは細切りにしておく。
- ②フライパンにサラダ油、ベーコンを入れ、炒め、油が出てきたら、たまねぎを加え、さらに炒める。たまねぎがしんなりしたら、①を加え、混ぜ合わせたらマヨネーズで味をととのえる。
- ③器に盛ってきざみパセリをちらす。

フルーツ
ヨーグルト

材料(6人分)

フルーツ(キウイ)	60g
フルーツミックス缶	180g
ヨーグルト	150g

作り方

- ①フルーツをこまかく切る。
- ②ボールに缶づめのシロップ(大さじ2)とヨーグルトを入れて①を加え、まぜあわせる。



食中毒に気を付けましょう