

※ハッシュドポーク※

◇麦ごはん《1人分》

- 米 … 75g (0.5合)
- 麦 … 5g (大さじ1/2杯)
- 水 … 118cc

昔から「麦ごはんは炊き損はない」といわれています。これは、麦は水の吸収の仕方に幅あり、少し加減を間違えても麦が調節してくれるからです。
水加減は季節やお米の種類などでも変わるので、お家で試してお好みの水加減を見つけてみてください。

- ① 米をとぎ、ざるにあげて水を切る。麦はさっと洗い、一緒にざるにあげておく。
- ② 炊飯器に入れ、目盛りに合わせて水を入れる。

☞白米だけのときより麦が水を余分に吸収するので、その分水加減を多めにするといいです

(☺当日は調理員さんが作ってくれます)

◇ハッシュドポーク《1人分》

- 豚もも干切り肉 … 20 g
- にんにく … 0.2 g
- しょうが … 0.3 g
- にんじん … 20 g
- たまねぎ … 80 g
- マッシュルーム缶スライス … 15 g
- しめじ … 10 g
- 炒め油 … 2 g
- 塩 … 1 g
- こしょう … 0.02 g
- ナツメグ … 少々
- 赤ワイン … 1 g
- 鶏がらスープの素 … 1 g
- トマトケチャップ … 8 g
- デミグラスソース … 8 g
- 水 … 20 g
- ルー
- *小麦粉 … 6 g
- *バター … 4 g
- *油 … 2 g
- 牛乳 … 20 g
- 生クリーム … 2 g

料理の基本★計量

調味料をレシピ通りにきちんとはかって入れることは、おいしい料理を作る上での大事な一歩です。

計量スプーンや計量カップの容量と重さとの関係

食材	小さじ(5cc)	大さじ(15cc)	カップ(200cc)
塩	6グラム	18グラム	240グラム
	2本指(親指・人差し指): 小さじ 約1/5= 約 1g		
	3本指(親指・人差し指・中指): 小さじ 約1/3= 約 2g		
水・酢・酒	5グラム	15グラム	200グラム
醤油・みそ みりん	6グラム	18グラム	230グラム
上白糖	3グラム	9グラム	130グラム
小麦粉	3グラム	9グラム	110グラム
油・バター	4グラム	12グラム	180グラム
マヨネーズ	4グラム	12グラム	190グラム
ケチャップ	5グラム	15グラム	230グラム
ソース	6グラム	18グラム	240グラム
粉チーズ	2グラム	6グラム	90グラム
白玉粉	4グラム	12グラム	160グラム

① *の材料でルーを作る。(☺当日は調理員さんが作ってくれます)
フライパンにバターと油を熱し、小麦粉をふるい入れ、木べらでよく炒める。

② 材料を洗い、下の図のように切る

にんにく → みじん切り
しょうが



にんじん → 千切り



玉ねぎ → 薄切り

しめじ → 石づきをとり、ほぐす



- ③ 鍋に油を熱し、にんにく・しょうがを炒めて香りを出す。
- ④ 肉を加えて炒め、塩・こしょう・ナツメグで下味をする。
- ⑤ 玉ねぎ、にんじん、きのこを加えてさらに炒める。
- ⑥ 鍋に入っている材料を平らにし、材料がかぶるくらいの水と赤ワインを入れ、鶏がらスープを加えて材料がやわらかくなるまで煮込む。
- ⑦ 材料がやわらかくなったらケチャップとデミソースを加えて煮る。
- ⑧ 具がすべてやわらかく煮えたら一度火を止めて①のルーをダマにならないように溶く。

☞ **ふっとうした中に溶かすと、ルーの小麦粉に含まれるでんぷんが急に加熱され、糊状の膜ができて固まるため、溶けにくくなってしまいます。**

- ⑨ 再び火をつけこげつかないように混ぜながら煮る。
- ⑩ 牛乳と生クリームを加え、よく混ぜたらできあがり！

☆カルボナーラポテト《1人分》☆

じゃが芋	…	80	g	塩	…	0.3	g
玉ねぎ	…	10	g	黒こしょう	…	0.03	g
にんにく	…	0.2	g	牛乳	…	5	g
ベーコン	…	4	g	生クリーム	…	5	g
バター	…	0.4	g	粉チーズ	…	2	g

① 材料を洗い、下の図のように切る。

じゃが芋 → 2cm角

玉ねぎ → 薄切り

にんにく → みじん切り



- ② じゃが芋はゆでる。
- ③ 鍋にバターを入れ、にんにくを炒めて香りを出す。
- ④ ベーコンと玉ねぎを加えて炒め、塩・こしょうをふる。
- ⑤ 牛乳と生クリーム、粉チーズを加える。
- ⑥ ⑤にやわらかくゆでたじゃが芋を加え、つぶしながら仕上げる。

☆ベーコン巻き 生野菜添え《1人分》☆

ハーフベーコン… 3 枚
油 … 適量

巻く具材

えのきたけ

さやいんげん

アスパラガス

添える野菜

サニーレタス、きゅうり、ミニトマト

- ① ベーコンで具材を巻く。
必用に応じてようじでとめる。
- ② フライパンに油をしき、①を焼く。
- ③ 生野菜と共にお皿に盛る。



☆フリンアラモード季節の果物添え《1人分》☆

プリン（卵・乳入り）
ホイップクリーム
メロン、バナナ、みかん缶詰



- ① 材料を食べやすい大きさに切る。
- ② プリンを皿に出す。
- ③ プリンの周りに果物を盛り、ホイップクリームで飾る。

☆東京牛乳《1人分》☆

東京牛乳 … 1 本

A green-bordered memo sheet with a green striped sticker on the top left and bottom right corners. The word "MEMO" is written in the center, and there are four horizontal lines for writing.

夏休みはすすんで
お手伝いをしよう！

