



今回はツナときのこの混ぜご飯と、アラのチーズ焼き、さつま芋あんおはき風を紹介します。

ツナときのこの混ぜご飯 (材料1人分)

- |          |       |           |      |
|----------|-------|-----------|------|
| ・ツナフレーク缶 | … 10  | ・ごま油      | … 1  |
| ・しめじ     | … 5   | ・出し汁(本だし) | … 20 |
| ・ご飯      | … 110 | ・さとう      | … 1  |
|          |       | ・しょうゆ     | … 1  |

- ① 汁気を切ったツナ・石突を取って1cm程の長さにしたきのこをごま油で炒め、調味料を加えて煮ます。
- ② 炊き上がったご飯に①を混ぜて下さい。

アラのチーズ焼き (材料1人分)

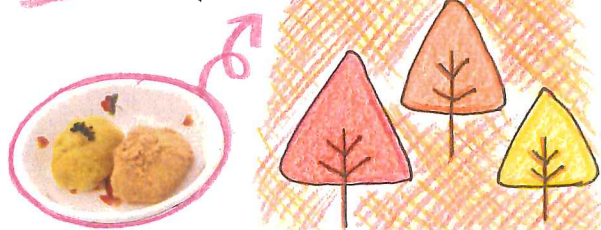
- |              |        |        |     |
|--------------|--------|--------|-----|
| ・アラ(白身魚)     | … 1    | ・油     | … 2 |
| ・とろけるスライスチーズ | … 1    | ・マヨネーズ | … 5 |
| ・塩           | … 0.05 |        |     |
| ・こしょう        | … 0.01 |        |     |

- ① 魚は水でよく洗い、水気を拭き取り、塩こしょうします。天板にフッキングシートをひいて、油をひいて、180度〜200度のオーブンで15分程度焼きます。
- ② ①にマヨネーズを塗り、チーズをのせ、チーズが溶けるまでオーブンで焼きます。

さつま芋あんおはき風 (材料1人分)

- |       |      |      |        |
|-------|------|------|--------|
| ・ご飯   | … 25 | ・さとう | … 1    |
| ・さつま芋 | … 40 | ・塩   | … 0.05 |
| ・きな粉  | … 5  | ・さとう | … 1.5  |
| ・ごま   | … 1  |      |        |

- ① 米は通常通り炊飯します。
- ② さつま芋は皮をむいて、茹でる又は蒸してつぶし、熱いうちにさとう・塩を加えて混ぜます。
- ③ ご飯を丸めて、②のさつま芋あんを包みます。
- ④ 1つはさとうを混ぜたきな粉をまぶし、もう1つはごまをちらして下さい。



※ 今回の「もぐもぐだより」はいかがでしたでしょうか。ぜひご家庭でも作ってみて下さい。これからも紹介していきます。

調理員 佐藤

