

世界の料理

タコライス・エンサラーダ・シザー

メキシカンスープ おやつ:ブリトー



作り方 (3人分) **タコライス**はにんにく (1片)、玉ねぎ (1/2)、人参 (1/3) をみじん切りにし、レタス (適量) は太めの千切り、トマト (1個) はざく切りにする。フライパンに油 (適量) を熱し、にんにくを焦がさないように炒める。香りが出たら玉ねぎ、にんじんを加えて炒める。ひき肉 (200g) を入れてよく炒め強めに塩・こしょうする。ケチャップ大さじ2、ソース大さじ1、砂糖小さじ1/2、しょう油大さじ1/2を入れて、汁気がほとんどなくなるまで炒める。ご飯を皿に盛ってレタス、挽き肉、トマト、の順で盛り付けて完成。**エンサラーダ・シザー**はロメインレタスを四角に切り、コーン缶は水を切る。材料をボールに移し、上にクルトン (適量) をまぶし、シーザードレッシング (マヨネーズ (大さじ3)、にんにくチューブ (1.5cm)、牛乳 (大さじ4)、レモン汁 (大さじ1/2)、粉チーズ (大さじ1.5)、ブラックペッパー (適量) を混ぜ合わせた物) をかけ、上にパルメザンチーズを振りかけて完成。**メキシカンスープ**は玉ねぎ (1/2) は1cm角に切る。さやいんげん (2本)、セロリ (1片) は1mm幅に斜めに切ります。中火で熱した鍋に油 (大さじ2) を敷き、玉ねぎ、さやいんげん、セロリ、鶏肉 (30g) を入れて炒め、玉ねぎが透き通ってきたら水を加えて中火のまま5分程煮込み、にんにく、しょうが (適量) トマト缶 (1缶) とりがら (適量) を加える。全体に味がなじんだら火から下ろす。器に盛り付け、チリパウダーを散らして完成。**ブリトー**はボウルに薄力粉 (60g) オリーブオイル (大さじ1) 塩 (小さじ1/4) を入れて混ぜ合わせたら、水 (110ml) を入れて、だまが無くなるまでさらに良く混ぜます。フライパンにサラダ油大さじ1をひいて、中火で熱したら生地をおたま1杯分入れて、薄く伸ばします。表面がフツフツしてきたら、裏返して中火で焼きます。真ん中にハム (1枚)、スライスチーズ (1枚) の順にのせて端から巻いて包み、中火でじっくり焼き色を付けて完成。



毎月、子どもたちは世界の料理を本当に楽しみにしています。今月はメキシコ料理でした。今回エンサラーダ・シザーにはロメインレタスを使用しました。普段は使用しない食材に興味津々でした!!!

世界の料理についてもっと子どもたちに知ってもらうために『せかいのりょうり』という本を購入しました!!!



7月7日(水)の七夕給食に七夕そうめんや七夕ポンチを提供しました。七夕そうめんは天の川をイメージして作り、七夕ポンチは旬のスイカの皮をギザギザに切り、器にしました。その中にバナナやみかん、星形に抜いたミルクプリン、丸くくり抜いたスイカを入れました。子どもたちはとても喜んで食べていました♥