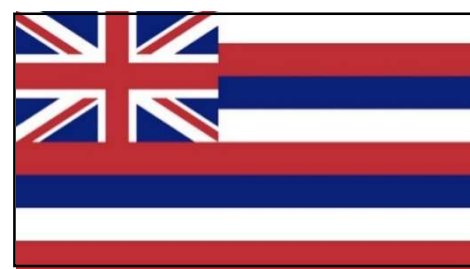


世界の料理『ハワイ』

ロコモコ丼 ポルチギービーンズスープ

トロピカルラッシー おやつ:マラサダ



作り方(3人分) **ロコモコ丼**は、パン粉(大さじ3杯)を牛乳(大さじ3杯)にひたして置きます。トッピング用に卵を茹で卵にしておきます。園では、調理時間の加減上トッピングの卵は、ゆで卵を使用しましたが本来は目玉焼きを作ります。レタス(適量)は太めの千切り、トマト(1個)はざく切りにします。豚ひき肉(250g)に塩をひとつまみ入れよく捏ねます。ひたしたパン粉を入れ、さらによく捏ねます。たねを楕円形にして形を整えます。フライパンに油を敷き、火が通るまで焼きます。グレイビーソースはフライパンにバター(15g)を熱し、ふるった薄力粉(大さじ1)を入れ、ダマにならないように混ぜ合わせます。少しずつ水(150cc)を加えていきます。コンソメ(小さじ1)と塩(ひとつまみ)を入れて完成です。ごはんを皿に盛り付け、レタス、トマト、ハンバーグ、ソース、卵の順で盛り付けます。**ポルチギービーンズスープ**は、玉ねぎ(1/2個)をうすくスライス、セロリ(1/2本)を1cm幅に切ります。人参(1/2本)は1cm角、キャベツは一口大、ウインナー(3本)は輪切りにします。鍋の中に水(500ml)と野菜を入れて煮ます。鶏がら(大さじ1)、塩(ひとつまみ)、トマト缶(1缶)を入れ味付けします。**トロピカルラッシー**は、マンゴー(50g)、パイナップル(缶詰3枚)、みかん(缶詰50g)を一口大に切り、飲むヨーグルト(200g)、牛乳(100g)をミキサーで混ぜ合わせて完成です。**マラサダ**は、強力粉(45g)、薄力粉(40g)、砂糖(6g)、卵(6g)、牛乳(15g)、ドライイースト(0.9g)を混ぜ合わせ、よく捏ねます。室温で1時間発酵させます。丸く形成し160℃に熱した油で3分程度揚げます。油切りをし、グラニュー糖をまぶして完成です。

v



口いっぱいマラサダを頬張り、「ふわふわしてドーナツみたい！」と喜んで食べていました。食感はふわふわ、まわりはカリッとして、とても美味しく仕上がりました♡



秋の味覚を楽しみましょう

“さつまいも”



主成分は炭水化物ですがエネルギーはご飯の半分程度です。さつまいもには、風邪予防に効果的なビタミンCが豊富です。また芋類の中でも食物繊維が多くお通じをよくする作用があります。

“きのこ類”



秋といえばキノコ。キノコ類は食物繊維とビタミンDが多く含まれています。便通をよくしてくれる食物繊維と、カルシウムの吸収をよくして骨や歯の発育を助けるビタミンDが豊富です。卵やベーコンと一緒に炒めると、食べやすく栄養もたっぷりです。

“鮭”



消化吸収がよく、豊富な栄養をたくさん含んでいます。DHAが多く含まれ、健康を守るビタミンA、血行をよくするナイアシン、疲労回復のビタミンDやビタミンBを含み、目の疲れにも効果があります。