

たまご こむぎ きゅうにゅう つか しょうもつ ひと た
卵・小麦・牛乳を使わない 食物アレルギーの人も食べられるよ

えいよう あんしん ひ
栄養いっぱい! 安心♥なかよし♪冷やしちゅうか



1. 冷やしちゅうかの「たれ」を作ろう!

<p><ざいりょう> 一人分</p> <p>さとう 小さじ1 す 小さじ2 しょうゆ 小さじ3 だし汁(こんぶ・かつお) 大さじ4 ごま油 小さじ1/2(はんぶん)</p>	<p><作り方></p> <p>①うつわに、さとう、す、しょうゆ、だし汁、ごま油を、小さじ・大さじではかって入れる。 ②よくまぜる。 ③れいそうこで冷やしておく。</p>
--	---

2. 冷やしちゅうかの「具」と「めん」を作ろう!

冷やしちゅうかには“錦糸卵”(錦の糸みたいに光っている!)がのっているね。かぼちゃで作れるよ!

<p><錦糸卵のかわりのざいりょう> 一人分</p> <p>かぼちゃ 30g 皮をとった黄色いところ ★米粉 大さじ1 ★かたくりこ (またはコーンスターチ) 大さじ1 ★さとう 小さじ1/2(はんぶん) ★しお ひとつまみ ★水 大さじ3 油 小さじ1</p>	<p><作り方></p> <p>①かぼちゃのたねをとり、皮をむいて、1cmはばに切る。ラップにつつんで、電子レンジ(600ワット)で2分かねつし、やわらかくする。 ②かぼちゃをうらごしきの上に乗せて、木べらでつぶしなめらかにする。 ③ボウルにかぼちゃと、★しるしがついたざいりょうを、小さじ・大さじではかって入れる。 ④ゴムベラでトロトロになるまでよくまぜる。 ⑤フライパンに油をひいて弱火であたため、生地を2回に分けて入れ、うすくのばす。 ⑥生地がフツフツとしてきたら、フライ返しでひっくり返す。 ⑦両面がやけたら火を止める。 ⑧まな板にのせて、ほうちょうで細く切る。</p>
<p><具とめんのざいりょう> 一人分</p> <p>とうもろこしのパスタ 80g(かんそうめん) きゅうり 35g トマト 60g とりのささみ 30g (ふつうのハムには卵がはいっているので注意!)</p>	<p><作り方></p> <p>①きゅうりは千切り、トマトはくし型に切る。 ②とりのささみは、ゆでてから手で細くさく。 ③たっぷりのお湯でめんをゆでる。ゆであがったら、水でよくあらいいぬめりを取り、水をきる。 ④お皿にめんを入れ、具をもりつけたら完成! 手づくりのたれをかけて、めしあがれ!</p>