



## さばのカレーそぼろ丼 (子ども5人分)

米・・・250 g  
油・・・5 g  
おろしにんにく・・・0.5 g  
さば・・・200 g  
ねぎ・・・25 g  
人参・・・25 g  
ごぼう・・・25 g  
カレー粉・・・1 g  
さとう・・・2.5 g  
しょうゆ・・・10 g  
みりん・・・5 g



1. 米は、通常の水加減で炊飯する。
2. さばは、身を皮からスプーンで細かくこそげとる。
3. ねぎ、にんじん、ごぼうはみじん切りにする。
4. 鍋に油を熱し、おろしにんにくを入れ、香りを移す。
5. 4に、2・3を加え、ゆっくり炒める。
6. 5にカレー粉、さとう、しょうゆ、みりんを加え調味し、水分をとばすように炒める。
7. 1の炊き上がったご飯にかける。



## おからショコラ (子ども5人分)



無塩バター・・・30 g  
牛乳・・・30 g  
卵・・・60 g  
さとう・・・25 g  
おから・・・60 g  
ココア(ピュアココア)・・・5 g



1. 鍋にバター、牛乳を入れ、加熱しバターを溶かす。
2. ボウルに卵、さとうを入れ、湯せんにかけてながらホイッパーで混ぜ合わせる。生地が温まったら湯せんを外す。
3. 2が白っぽくもったりするまでよく泡立てる。
4. 別のボウルにおからとココアを入れ、よく混ぜ合わせる。
5. 4に1を入れ、ゴムベラでよく混ぜる。
6. 5に3の1/3を入れよく混ぜる。
7. 3の残りの2/3の入ったボウルに6を入れ、切るようにぎっくり混ぜる。
8. 鉄板にオーブンシートをひき、7を流し入れオーブンで焼く。(参考：180℃で30分程度)