



## さけのごまだれかけ

(子ども5人分)

さけ・・・200g  
片栗粉・・・5g  
油・・・2.5g  
水・・・35g  
砂糖・・・7.5g  
しょうゆ・・・10g  
みりん・・・2.5g  
すりごま・・・4g  
ごま・・・2.5g  
片栗粉・・・1.5g



1. さけは、片栗粉と油をまぶし、オーブンで焼く。  
【参考:180~200℃で15~17分程度】
2. 鍋に、水、砂糖、しょうゆ、みりん、すりごま、ごま、片栗粉を入れ、とろみがつくまで加熱する。
3. 1に2をかける。  
【参考:180~200℃で15分~17分程度】



## 冷やしうどん

(子ども5人分)



豚肉(モモ)・・・75g  
きゅうり・・・25g  
トマト・・・50g  
コーン・・・25g  
かつお・昆布だし汁・・・175g  
砂糖・・・2.5g  
しょうゆ・・・7.5g  
みりん・・・7.5g  
ごま油・・・2.5g  
ごま・・・1.5g  
干しうどん・・・107g

1. 豚肉、きゅうりは食べやすい大きさ、トマトは湯むきして角切りにする。
2. 1、コーンをそれぞれ茹でて、流水にさらし、よく水気を切っておく。
3. 鍋にだし汁、砂糖、しょうゆ、みりんを入れ、ひと煮立ちさせる。
4. 3の粗熱を取り、ごま油、ごまを加え、冷蔵庫で冷やす。
5. うどんを茹で、流水にさらす。
6. 5を器に盛り、2を上には盛り付け、4を回しかける。