

3) きゅうりの鶏そぼろ煮 (2人分)

食 品 名	数 量	下 準 備	作 り 方
鶏ひき肉	50 g	皮をしま目にむき 縦半分に切って 3 cm長さに切る 拍子木切り 千切り 水溶き片栗粉	① 鍋にだし汁、しょうゆ、塩を入れ煮立て、ひき肉を入れてほぐす。
きゅうり	100 g		
にんじん	40 g		② きゅうり、にんじん、しょうがを加え、落とし蓋をして弱火で10～15分煮る。
しょうが	5 g		
だし汁	カップ1		③ 火を止め、水溶き片栗粉でとろみをつける。
しょうゆ	小さじ1/2		
塩	少々		
片栗粉	小さじ1		
水	大さじ1/2		

4) フルーツ牛乳カン (3人分)

食 品 名	数 量	下 準 備	作 り 方
牛乳	320 cc	果汁と実に分け 前もって人数分に 分けておく	① 鍋に果汁と水を入れて、粉寒天を加えしっかりとまぜる。
フルーツ缶	1缶(袋)		
果汁+水	160 cc		② ①を中火にかけて、混ぜながら沸騰させ、砂糖を加えて弱火で混ぜ、更に2分程加熱する。
砂糖	20 g		
粉寒天	1本(4 g)		③ 火を止めて牛乳を加えてよく混ぜ、器に注ぎフルーツを入れて冷やし固める。