

## 卒業生との食事 & お料理会を開催しました。

6 月 10 日に卒業生 3 名と職員 2 名で食事会をしました。

今回は広島県児童養護施設協議会で作っている「クッキングレシピ 2」を参考に水炊きを作りました。水炊きは、出汁を鍋に入れて材料を切って煮るだけですので簡単にできますし、野菜も多く食べられて、体にとっても優しい料理です。

焼き鳥も用意しました。焼き鳥は完成したものを買わず、自分で肉を切って串に刺して手作りしたことで、安く多く作れました。また、水炊きの後は雑炊も作り、みんな大満腹の食事会になりました。(市販の粉で作ったプリンも最後にいただきました。)

水炊き・雑炊のレシピは 2 ページ目に載せますので夕食に困ったら作ってみてください。

次回は 7 月 8 日の午後 4 時から開催する予定です。





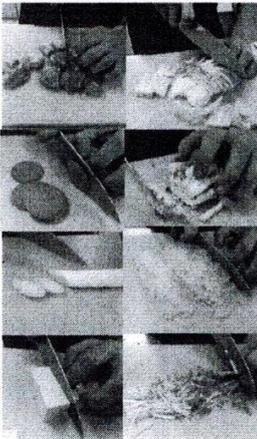
# 鍋でできるメニュー

## 水炊き



### 材料 (2人分)

|        |             |
|--------|-------------|
| 鶏もも肉   | 180g        |
| 白菜     | 1/8 株(200g) |
| にんじん   | 1/6 本(30g)  |
| しめじ    | 1/3 株(50g)  |
| 長ねぎ    | 1/2 本(50g)  |
| 糸こんにゃく | 1 袋(180g)   |
| 豆腐     | 1/4 丁(100g) |
| 水菜     | 1/5 束(40g)  |
| だし昆布   | 10g         |
| 水      | 600ml       |
| ほん酢    | 適量          |



### 1 具材を切る

鶏肉を食べやすい大きさに切る。白菜は4cmくらいの長さ切る。にんじんは薄い輪切り、しめじはしづきを取る。長ねぎは斜め切り、糸こんにゃくは食べやすい長さに切る。豆腐は食べやすい大きさに切る。水菜は3cmの長さに切る。

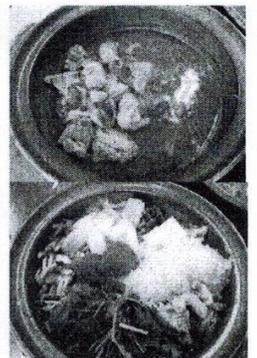


### 2 だしをとる

鍋に水とだし昆布を入れて、30分くらいつける。中火にかけ、沸騰直前にだし昆布を取り出す。



かりゅう  
顆粒の昆布だし  
もあります



### 3 煮る

煮立っただし汁に鶏肉を入れ、沸騰したらアクをとり、にんじん、白菜、しめじ、長ねぎ、糸こんにゃく、豆腐、水菜を加えて火が通るまで煮る。

## コラム 1

### 味付け、具材をかえて変身!

鍋料理は同じ材料でも味付けをかえれば、いろいろな味を楽しむことができます。ほん酢以外にも、みそや市販のお鍋のもとで味付けしても、おいしいお鍋が簡単にできます。鍋の具材は他にも、豚肉、鶏だんご、タラなどの白身魚、えび、ぎょうざ、しいたけ、えのきなどのきのこ類、くずきりなど、いろんな具材で楽しめます。



P29 参照

## コラム 2

### シメもおいしく!

鍋のだしが残ったら、シメうどん、シメ雑炊がおすすめです。

#### シメうどん

鍋の残っただし汁に、ゆでうどんを加えて煮る。お好みでしょうゆ、ねぎを加える。

#### シメ雑炊

鍋の残っただし汁にご飯を加え、ご飯がだし汁を吸ってきたら、とき卵、お好みでしょうゆ、ねぎを加える。