

子育てししび 令和2年6月

ミートグラタン



材料 (4人分)

合いびき肉…………… 100g
 じゃが芋…………… 大1個
 玉ねぎ…………… 1/2 個
 ピーマン…………… 中1個
 油…………… 小さじ1
 コンソメ…………… 1個
 ケチャップ…………… 大さじ4
 ピザチーズ…………… 大さじ8
 乾燥パセリ…………… 少々
 パン粉…………… 少々

作り方

- ① じゃが芋は1cm角に切り、かためにゆでる。
- ② 玉ねぎ、ピーマンはみじん切りにする。
- ③ フライパンに油を入れ火にかけ、合いびき肉を炒め、②とコンソメを加えて炒める。肉にしっかり火が通ったら、火を止めて①、ケチャップを加え混ぜる。
- ④ 耐熱皿に③を入れてピザチーズを全体にのせ、乾燥パセリ、パン粉をふり、オーブントースターか180℃のオーブンで焦げ目がつくまで焼く。



ひとくちメモ

ケチャップ味のグラタンです。
 かぼちゃやなすなど、これから収穫をむかえる夏野菜もあいます。
 市販のミートソースに①、②を加えて作ると、より簡単にできます。

問い合わせ先：
 府中市女性こども課

子育てししび 令和2年6月

豆腐ごまドーナツ



材料 18個分

小麦粉…………… 1カップ
 ベーキングパウダー…………… 小さじ1
 絹豆腐…………… 100g
 卵…………… 1/2 個
 砂糖…………… 大さじ4
 油…………… 大さじ1/2
 白ごま…………… 大さじ2
 揚げ油…………… 適量

作り方

- ① 小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるいにかける。
- ② ボウルに豆腐を入れ、泡だて器で滑らかになるまで混ぜ、卵、砂糖、油、白ごまを加えてよく混ぜる。
- ③ ②に①を加えて粉っぽさがなくなるまで、さっくり混ぜる。
- ④ 160℃に熱した油に③の生地をスプーンで入れ、揚げる。
- ⑤ 中まで火が通ったら出来上がりです。



ひとくちメモ

2歳未満のお子さんには、ゴマは誤嚥(ごえん)の心配があるのですりごまを使ってください。
 揚げずにフライパンで焼いてホットケーキにしても、しついで美味しいです。
 小麦粉、ベーキングパウダーの代わりにホットケーキミックスを使うと便利！



生地をフライパンで焼くと・・・

問い合わせ先：
 府中市女性こども課