

《子どもたちが食べたメニューの紹介》

☆ 洋風寿司



材料（大人4人分）

米	2合
だし昆布	適量
酢	大さじ2弱
砂糖	大さじ2弱
塩	小さじ1/2強
えび	25g
いか	25g
酢	小さじ2
砂糖	小さじ1
きゅうり	30g
チーズ	30g
卵	1個
砂糖	少々
塩	少々
ごま	少々

作り方

- ①米は洗って、昆布と水を入れて普通に炊く。
- ②むきえびと食べやすく切ったいかは、炒めて酢と砂糖に浸しておく。
- ③きゅうりは輪切りにし、塩でもんでおく。
- ④チーズも小さな角切りに切る。
- ⑤卵は砂糖と塩で好みの味に調味し、炒り卵にする。
- ⑥すし酢を作り、ご飯に混ぜ合わせ、①～⑤の具と白ごまを加えて混ぜる。

☆あじさいポンチ



材料（子ども5人分）

ぶどうジュース	100ml
オレンジジュース	100ml
牛乳	100ml
粉寒天	4g
水	150ml
砂糖	35g
パイナップル	50g
砂糖	30g
水	100ml

作り方

- ① 寒天と水を火にかけて煮溶かし、砂糖を加える。
- ② ①を3等分に分け、ぶどうジュース・オレンジジュース・牛乳それぞれに混ぜてゼリーを作る。
- ③ 鍋に砂糖と水をいれて煮溶かして冷やし、シロップを作っておく。
- ④ パイナップルを一口大に切って③の中に入れる。
- ⑤ ②のゼリーを細かく切って、④の中に入れる。