

チーム名	らく楽寺井保育園
お名前	玉木あゆ美 様
火星料理レシピへの思い等	今日はらく楽火星保育園のみんなが楽しみにしていた遠足の日です♪ 火星ローバーで火星を探検します。赤くごつごつした火星の大地を感じ、遠い故郷「地球」の話を聞きます。待ちに待ったお弁当の時間です。どの時代でも子どもたちに人気のメニューは同じです。みんなが同じお弁当を食べられるよう卵、乳、小麦不使用で作りました。安全面、食べやすさも考慮して作りましたよ。惑星をイメージしたおにぎりに宇宙人ウインナー。大人気の唐揚げに、かぼちゃサラダ。どれも地産地消、火星産です。お楽しみのデザートには給食室特製、「地球は青いゼリー」です。地球の青さと煌めきを表現しました。ゼリーのカップは園に持ち帰り、再利用します。
1人分を作るための材料の量	・惑星おにぎり米 50g デコふわっと赤、黄色、適量。醤油少々、焼きのり少々。・唐揚げ 鶏もも肉 50g、にんにく、片栗粉、醤油、酒、揚げ油、それぞれ適量。・ウインナー10g、黒ごま少々。・かぼちゃサラダ かぼちゃ 50g、きゅうり 10g、にんじん 8g、アレルギーマヨネーズ 8g、塩少々。・ブロッコリー10g、人参 8g。・地球は青いゼリー 豆乳 30g 砂糖 10g ブルーハワイ 30g 水 50g 桃缶 10g アラザン少々 着色料少々 ゼラチン適量 ☆地球での価格 約 500円ほど。
調理方法	・惑星おにぎり ご飯を三等分にし、それぞれデコふわっとふりかけで赤色、黄色に色付け。茶色は醤油で色付けし、焼きのりをカットして貼り付ける。・唐揚げ 鶏もも肉を食べやすい大きさにカットし、下味をつけ片栗粉をまぶして揚げる。・かぼちゃサラダ かぼちゃをカットし、蒸してから荒くつぶす。きゅうりは輪切りにして塩でもむ。人参はいちょうぎりにし、ゆでる。全ての材料を混ぜ合わせ、アレルギーマヨネーズで和える。サニーレタスを下に敷いてのせる。・宇宙人ウインナー ウインナーを斜め半分に切り、足の切込みと口に切込みを入れ、フライパンで焼く。目の部分をつまようじで穴をあけ、黒ゴマを入れる。・ブロッコリー 食べやすい大きさに切り、茹でる。人参を星型に切り抜き茹で、ブロッコリーの上に飾る。・地球は青いゼリー 豆乳に砂糖を加え、ゼラチンをくわえる。型の底に流しいれ、冷やし固める。桃缶を食べやすい大きさに切り、豆乳ゼリーの上にのせる。ブルーハワイと水を混ぜ、好みの青さになるよう着色料を入れる。ゼラチンを加え、混ぜる。豆乳ゼリーの上からそっと型に流しいれる。アラザンを優しく落とす。冷蔵庫で固まるまで冷やして完成。

