

# 親子料理教室 R6.12.6(金)



献立名	材料名	分量	作り方
餃子の皮で ピザ (6枚分)  	餃子の皮 ケチャップ ミニトマト コーン パプリカ 大根葉 ウィンナー ツナ缶 ピザ用チーズ	6枚 大さじ2 6個 20g 20g お好み 1本 20g 30g	① 大根葉は細かく刻み、耐熱皿に入れて少量の水を加え、ラップをふんわりして2分加熱します。ザルにあけて水気を切り、粗熱をとります。 ② ウィンナーやミニトマト、パプリカを食べやすい大きさに切ります。 ③ アルミホイルの上に油を薄く塗り、餃子の皮を並べてケチャップを塗ります。具材をのせ、最後にチーズをかけてトースター（グリルでもOK）で2～3分様子を見ながら焼きます。全体に焼き色がついてきたら完成です♪ ※ピザは1枚ずつ焼いても、丸形にして焼いてもOK♪
レタス スープ (4人分) ★  	レタス 卵 青ネギ 鶏ガラスープの素 しょうゆ 水 こしょう	3～4枚 1個 お好み 小さじ2 小さじ1 600mL お好み	① 鍋に水と★を入れて沸騰させます。 ② レタスは食べやすい大きさにちぎり、青ネギは小口切りにします。 ③ ①が沸騰したら溶き卵を入れ火を止めます。最後にレタスと青ネギを加えて器に盛り付けて完成です♪お好みでこしょうをかけます。
トライフル  	プレーンヨーグルト バナナ キウイ ブルーベリー(冷) カステラ はちみつ	お好み // // // // //	① ヨーグルトは水切りします。 ② カステラと果物を食べやすい大きさに切ります。 ③ 器に①と②を盛り付けていき、お好みではちみつをかけたら完成です♪

◎トライフルとは・・・イギリス発祥のスイーツです。器の中に小さくカットしたスポンジケーキやカスタードクリーム、フルーツなどを重ね入れて作るデザートです。『トライフル』の名前は「つまらないもの」「ありあわせ」という意味で、冷蔵庫のありあわせのもので作る簡単なデザートを意味しています。