

キッズクッキング教室 レシピ 06.03.02



こんだて	ざいりょう 材料	ぶんりょう 分量 (4人分)	つくかた 作り方
カップすし	ごはん すし酢 冷凍むき枝豆 かにかま たまご 卵 サラダ油 鮭フレーク	600g おお 大さじ2 20g ほん 4本 1個 こ 小さじ1 おお 大さじ2	① 温かいごはんにすし酢を混ぜて、すし飯を作ります ② 炒り卵を作ります。ボウルなどに卵をときほぐします。フライパンを火にかけ、サラダ油をひき、といた卵を流し入れておはしなどでかきまぜ、ポロポロとしてきたら火からおろします。 ③ かにかまは食べやすい大きさに切ります。 ④ カップに1人150gごはんを入れて、むき枝豆、かにかま、鮭フレーク、炒り卵を彩りよく盛り付けて出来上がりです☆ ※すし飯の間に鮭フレークをはさんでもきれいです(^_^)
卵とたけのこのお吸い物	たまご ゆでたけのこ かまぼこ 花麩・手まり麩 菜の花 だし昆布 かつお節 水 しょうゆ しお 塩	1こ 50g 4切れ この お好み この お好み まい 1枚 (5g) 20g 500mL こ 小さじ1 小さじ1/2	① かつおと昆布のだしを取ります。 ② かまぼこは4等分して、ゆでたけのこはさつと洗って大きいようであれば食べやすい大きさに切ります。 ③ 菜の花は洗って、塩ゆでして2センチほどの長さに切り揃えます。 ④ 卵1個はとき卵を作ります。 ⑤ 鍋にだし汁、しょうゆ、塩を入れて煮立ったら④を入れてさつとかきまぜたら②と③を加えて30秒ほどしたら火からおろします。 ⑥ お椀によそい、手まり麩を浮かばせて出来上がりです☆
鶏のてりやき	とり 鶏もも肉 しお 塩 こしょう はくりきこ 薄力粉 ●はちみつ ●しょうゆ ブロッコリー トマト レタス	まい 1枚 (250g) しょうしょう 少々 少々 小さじ2 大さじ1 大さじ1 お好み お好み	① 鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、塩・こしょうしたあと、薄力粉をまぶします。(全体的に) ② 耐熱容器に●の材料をまぜ合わせます。 ③ ②に①を入れてふんわりとラップをかけ、600ワットレンジで片面ずつ約1分半ずつ加熱します。(加熱時間は調整してください。中までしっかり火を通します) ④ お皿にもりつけて、レタス、ブロッコリー、トマトを添えて出来上がりです(*'▽')



トライフル いちごともの	カステラ (市販) いちご 黄桃 (缶)	2切れ 8こ 1/2こ	① クリームチーズは常温にもどしておきます。 ② カステラは1人1/2切れです。1センチ〜2センチ角に切ります。 ③ いちごは4等分にします。 ④ 黄桃もいちごと同じような大きさに切ります。 ⑤ ソースを作ります。ボウルに●の材料を全部入れて混ぜ合わせます。 ⑥ 透明の器などに②、③、④を入れて⑤のソースをかけて出来上がりです(^_^♪
	【ソース】 ●クリームチーズ ●きび糖 ●プレーンヨーグルト	50g 大さじ1 大さじ1	

グループになったおともだちとは、お互いに  
 相手を思いやりながら仲良くすることで楽しく  
 安全に調理実習をすることができるよ  
 (\*^-^\*) ♪ 初めてで緊張もあるかもしれませんが、  
 小さなことでも気になることはえんり  
 よなく声かけてくださいね！！

