



おやこで料理教室(^.^)(06.10.12) 4名分

こんだてのおなまえ	ざいりょうのなまえ	ぶんりょう	つくりかた
カラフルぎゅうどん レンジで	ごはん 牛こま切れ肉 ミックスベジタブル (冷凍) ●めんつゆ (ストレート) ●はちみつ たまご	540g 300g 100g 大さじ6 大さじ2 2個	① 耐熱容器に牛肉、ミックスベジタブルを入れ、●の調味料もまぜ、ふんわりとラップをかけます。 ② 600wレンジで2分ほど加熱し、一度全体的にほぐし、さらに2分ほど加熱します。 ③ たまごをわり、ときます。 ④ ②とたまごをあわせ、ラップをかけ600wレンジで30秒~1分ほど加熱します。
とんとんナムル	きゅうり とまと ●さとう ●すりごま ●しょうゆ ●ごま油	1本 1/2個 小さじ1 小さじ2 小さじ1 小さじ1	① きゅうりをビニール袋に入れ、めんぼうでとんとん♪たたきます。 ② とまとは食べやすい大きさに切ります。 ③ ビニール袋にとまと、●の調味料を入れ、混ぜ合わせます。冷蔵庫に入れ冷やしておきます。
カボチャアイス	カボチャ バナナ はちみつ プレーンヨーグルト	150g 1/2本 大さじ1 80g	① カボチャは皮と種をとり、1口サイズに切って耐熱容器に入れ、水でぬらし軽くラップをし、600wのレンジで3分温めます。(大人の方おねがいします) ② ①の粗熱がとれたらフリーザーバッグにバナナも一緒に入れてなめらかになるまでつぶします。 ③ ②にはちみつ、ヨーグルトを入れてよく混ぜ、平らにしバットに置き冷凍庫で1~2時間冷やし固めます。

※ごはん大人1人150g 子ども1人120gでご用意いたします