

キッズクッキング教室 レシピ R6.9.21

ねつにつよい
“たいねつせい”と
かかれたふくろを
つかってね☆

こんだて	ざいりょう	ぶんりょう (4にんぶん)	つくりかた
親子丼 	こめ 無洗米 みず 水 やきとりかん (タレ味) たまご 玉ねぎ たまご 卵 みず 水 きざみのり	60 g × 4 90 ml × 4 3缶 200 g 4個 150 ml おこのみで	【ごはん】 <u>*一人ずつ作ります。</u> ① 耐熱性のポリ袋に米と水をいれ、空気がはいらないようにねじりながら袋を結ぶ。 (上のほうで結ぶ) ② 30分ほど浸水させる。 ③ 鍋に耐熱性のお皿をしき、②の袋をいれ、袋がかぶるくらいの水をいれる。 ④ 鍋にフタをして、火にかけます。沸騰したら、弱火にして20分加熱する。 【親子丼の具】 <u>*まとめて作ります。</u> ⑤ 玉ねぎは薄切りにします。 (火が通りやすいようにする) ⑥ 卵を割りほぐす。 ⑦ フライパンに焼き鳥(タレもいれる)、玉ねぎ、水をいれ、煮る。 ⑧ 玉ねぎに火が通ったら卵をまわし入れ、フタをする。 ⑨ 卵が好きなかたさになったら火をけす。 【もりつけ】 ⑩ ごはんをお皿に盛り、⑨をのせる。 おこのみでのりをトッピングして完成♪
切干し大根の和え物	きりほ 切干し大根 わかめ (乾燥) ツナ (水煮) す しょうゆ さとう	30 g 4 g 1缶 おお 大さじ1 おお 大さじ1 おお 大さじ1	<u>*まとめて作ります。</u> ① ポリ袋に切干し大根とわかめを入れる。 ② 材料が浸かるくらいの水をいれ、結ぶ。20分おく。 ③ 材料が袋からでないように気をつけながら、水気をしぼる。 ④ ツナ、す、しょうゆ、さとうを入れ、よくもむ。 ⑤ お皿に盛り付けて完成☆

スナック菓子のポタージュ	スナック菓子 (今回はうまい棒) 無調整豆乳 みず 水 コンソメ(顆粒) こしょう	2本×4 100ml×4 50ml×4 小さじ1/2×4 おこのみで	<u>*一人ずつ作ります。</u> ① スナック菓子を袋の上から粉々になるまでつぶす。(袋がやぶれないように気をつけてね!) ② 耐熱性のポリ袋にスナック菓子、無調整豆乳、水、コンソメをいれ、空気がはいらないようにねじりながら袋を結ぶ。 (上のほうで結ぶ) ③ 鍋に耐熱性のお皿しき、②の袋をいれ、袋がかぶるくらいの水をいれる。 ④ 鍋を火にかけ、沸騰したら完成。 ⑤ ポリ袋をハサミなどで切り、器に盛り付ける。ヤケドに注意! ⑥ おこのみでこしょうをかけてね♪
乾パンのかりんとう	乾パン 黒砂糖(粉末タイプ) みず 水 きなこ	90g 50g おお 大さじ2 30g	<u>*まとめてつくります。</u> ① フライパンに黒砂糖、水を入れ、弱火にかける。 ② 黒砂糖が溶けて、全体に泡がでてきたら、乾パンを入れ、からめる。 ③ 火を消して、きなこもからめる。 ④ 乾パンが冷めたら、お皿に盛り付けて完成☆ *乾パンを冷ます時に重ならないようにすると、くっつかないよ♪

沖縄市役所 市民健康課