



おきなわし
沖縄市 **おやこ料理教室** レシピ♪



こんだてのおなまえ	ざいりょうのおなまえ	ぶんりょう (2にんぶん)	つくりかた
ロール パン	こども おとな	1こ 2こ	☆今回は市販を使います◎ 
じゃがいもとカリフ ローレのスーフ 4人分	じゃがいも カリフローレ マカロニ 鶏もも肉 ミックスベジタ ブル にんにく バター オリーブオイル コンソメ 水 塩・こしょう	1個(約 150g) 50g 大さじ2 (15g) 100g おお 大さじ2 1かけ 1こ (8g) 適量 1こ(5g) 600mL 適宜	① じゃがいもは皮をむいて1センチくらいの角切りにします。にんにくはみじんぎりにします。 ② マカロニはゆでておきます ③ 鶏もも肉も子どもが食べやすいくらいの大きさの角切りにします。 ④ カリフローレはきれいに洗って1.5~2センチ幅くらいに切ります。 ⑤ 鍋にオリーブオイル・バター・みじんぎりにしたにんにくを加え、火にかけます。にんにくの香りがしてきたら、③を加え色がかわったら、じゃがいも、カリフローレを炒め、全体的に油が回ったらミックスベジタブル、水、コンソメを加えて煮ます。じゃがいもがやわらかくなったらマカロニを加えて、味をみて塩・こしょうで味を調えます。
オムレツ オーブン 	たまご 牛乳 バター 塩・こしょう カリフローレ フライドポテト(冷凍) ミニトマト ウインナー(ミニ) ケチャップ	2個 おお 大さじ2 小さじ1/2 少量 2本 5本 3個 4本 この お好みで♪	① ミニトマトは半分、ウインナーは食べやすい大きさにきります。 ② カリフローレはお好みのかたさにゆでておきます。 ③ ボウルに卵、牛乳、バター、塩、こしょうを入れて混ぜます。 ④ フライパンにクッキングシートをしき、②を流し入れて全ての具材をのせたらふたをして弱火で焼きます。 ⑤ 外側に少し焼き色がついて、表面が固まってきたら火を止めてふたをしたまま1分ほど蒸らします。 ⑥ クッキングシートごとフライパンから取り出して、切り分けて出来上がり♪
フルーツ ヨーグルト 4人分	プレーンヨーグルト はちみつ バナナ ミックスベリー(冷凍)	1パック (400g) 大さじ2 1本 30g	① ヨーグルトをキッチンペーパーをひいたザルにのせて3~4時間ほどおき、水分をしっかり切ります。 ② バナナは皮をむいてわ切りにします。 ③ ①にはちみつを入れてよく混ぜ合わせます。 ④ ③を4つの器に入れて、②とミックスベリーを盛り付けたら出来上がりです(*^-^*)

て
手もしっかり洗いましょう♪



おきなわしやくしょ しみんけんこうか
沖縄市役所 市民健康課
電話：939-1212（内 2242）