



キッズクッキングレシピ



こんだてのおなまえ	ざいりょうのなまえ	ぶんりょう (4にんぶん)	つくかた 作り方
ミックスピザ	【生地】 きょうりきこ 強力粉 200g はくりきこ 薄力粉 50g さとう 砂糖 20g しお 塩 小さじ1/2 ドライイースト 3g (1袋) オリーブオイル 大さじ2 水 100mL 【具材】 ミックスベジタブル (冷凍) 100g ピーマン 20g たまねぎ 20g ウィナー 50g ピザ用チーズ 50g ケチャップ 小さじ4		① ボウルに水以外の生地 <small>みずいがい きじ ざいりょう</small> の材料 <small>かた</small> を入れて軽く混ぜ合わせたら、水 <small>くわ</small> を加えて生地がまとまるまでこねます。(5分ほどこねる) ② ①の生地にラップをかけて、15分ほど生地をねかせます ③ 生地を寝かせている間にピザにのせる具 <small>く</small> を用意 <small>ようい</small> します。 ④ ピーマンとたまねぎはせんぎり、ウィナーも食べやすい大きさに切ります ⑤ オーブンを230℃に予熱 <small>よねつ</small> します ⑥ オーブンシートを4枚用意 <small>まいようい</small> します ⑦ ③の生地を4等分 <small>とうぶん</small> にし、丸くうすく広げます ⑧ ⑦の生地にケチャップをぬり、具材 <small>くざい</small> をのせたらオーブンシートにのせて予熱したオーブンで15分ほど焼いたらできあがりです☆
	ブロッコリーの	とりにく 400g ブロッコリー (冷凍) 100g しめじ 50g コンソメ 1こ 塩 小さじ1 水 ひとついたの水	
トライフル	プレーンヨーグルト フルーツミックス (缶詰) メープルシロップ チョコスプレー (またはアラザン) スポンジケーキ	1パック 1缶 おこのみの量 // // //	【前準備】 ・プレーンヨーグルトは水切りします (30分くらい) ・スポンジは手でちぎるか、カットします 【作り方】 できれば透明の器に「層」になるように、ヨーグルト、メープルシロップ、フルーツ、スポンジを重ねていき、一番上はカスタードかヨーグルトになるようにして、最後にチョコスプレー (またはアラザン) をかけて出来上がりです (*^-^*) ★生クリームやカスタードクリームも使えますよ♪

手もしっかりあら洗いましょう



沖縄市 市民健康課

沖縄県保健医療福祉事業団助成事業