



2月21日おやこ料理教室レシピ



りょうりきょうしつ

こんだてのおなまえ	ざいりょうのおなまえ	ぶんりょう (4にんぶん)	つくりかた
 じっしゅう 実習 ピザトースト	食パン ミニトマト ピーマン たまねぎ ウインナー ケチャップ とろけるチーズ	4まい お好きな ぶんりょう 分量	① ミニトマト・ピーマン・たまねぎ・ウインナーをたべやすい大きさにきります。 ② 食パンをお好みの大きさにカットして、ケチャップをぬり、①、チーズをのせます。 ③ ②をオーブントースターでチーズに焼き色がつくまでやきます。 ④ おこのみでパセリをふりかけてできあがりです♪
ベジタブルスープ	鶏もも肉 にんじん たまねぎ じゃがいも きゃべつ にんにく りょうりしゅ 料理酒 コーン グリーンピース コンソメ サラダ油 みず 水 しお	50グラム 50グラム 80グラム 50グラム 40グラム 1かけ (5g) 小さじ2 30グラム 10グラム 2こ(10g) 適量 4カップ 少々	① 鶏もも肉・にんじん・たまねぎ・きゃべつ・じゃがいもは小さめの角切りにし、にんにくはせんぎりにします。 ② なべにサラダ油をひき、①を炒めます。料理酒を加え、たまねぎがすきとおったら水・コンソメを入れて火にかけます。アクが出てきたら取り除き、10分程度煮込み、コーンとグリーンピースを加えてさらに5分煮み、最後に塩で味を調整したら出来上がりです♪ ※煮込み時間は目安です。火は中～弱火で煮ます (小さく沸騰する感じ) ※塩は味を見て調整☆ →野菜はお好みの種類でどうぞ(*^-^*)
ヨーグルト フルーツ じっしゅう 実習	バナナ いちご コーンフレーク プレーンヨーグルト はちみつ	1本 4こ おこのみの量 おこのみの量 おこのみ	① バナナは皮をむいて輪切りにします。 ② いちごはヘタをとり、洗って切ります ② 器に①②コーンフレーク、ヨーグルトをもちつけ、おこのみでジャムやはちみつを添えても♪

