

☆キッズクッキング教室 レシピ☆



こんだて	ざいりょう	ぶんりょう (4人分)	つくりかた
しまどうふの タコライス	しまどうふ たまねぎ エリンギ にんにく あぶら 油 ごはん レタス	340g 1こ 100g 1かけ 大さじ1 600g 2〜3まい	① とうふはペーパーでまいて水きりします。 ② にんにく、たまねぎはかわをむいてから、みじん切りにします。 ③ エリンギを小さく切りにします。 ④ ①のとうふをこまかくすりつぶします。 ⑤ フライパンに油とにんにくをいれて火にかけます。 ⑥ いいかがりがしてきたら、たまねぎをくわえて、すきとおるまでいためます。 ⑦ とうふ、エリンギをくわえて、水気をとばすようにさらにいためます。 ⑧ ☆調味料をすべてまぜあわせて、⑦へくわえます。まざるようにしっかりいためたら、火をとめます。 ⑨ レタスはあらって、たべやすい大きさに小さくちぎります。 ⑩ お皿にごはんをもりつけ、レタス、⑧をのせたらできあがり♪
	【☆調味料】 トマトソース ウスターソース みそ チリパウダー	190g 大さじ1 小さじ1	
コーンスープ	コーンクリーム とうにゅう 豆乳 やさいブイヨン しお こしょう パセリ	1パック (190ml) 190ml 1ふくろ 少々 お好みで	① なべにコーンクリームを入れます。 ② コーンクリームとおなじ量の豆乳をくわえます。 ③ 弱火にかけて、こげないようにまぜながらあたためます。 ④ ブイヨン、しお、こしょうをくわえてまぜたらできあがり♪
氷タンフル (冷凍フルーツ)	れいとう 冷凍フルーツ こおり 氷 水	お好みの量 7:3の割合	① ボウルに氷と水をいれて、氷水をつくりま す。 ② ①に冷凍フルーツをいれて、フルーツのまわ りに氷のまくができるまで、くるくるまぜた らできあがりです♪



令和6年7月20日