

おきなわし  
沖縄市 キッズクッキングメニュー(7月24日実施★)

こうし なかやま かなみ せんせい  
講師：中山 要美 先生(\*^-^\*)

◆さけ 鮭のグラタン◆

ざいりょう ぶたりぶん  
《材料》 2人分

- |                     |                              |
|---------------------|------------------------------|
| たま<br>・玉ねぎ・・・4分の1   | ぶん<br>・しめじ・・・4分の1            |
| なまさけ<br>・生鮭・・・1切れ   | しお<br>・塩・・・少々                |
| こむぎこ<br>・小麦粉・・・大さじ3 | ぎゅうにゅう みりりっとる<br>・牛乳・・・400ml |
| ・マカロニ・・・40グラム       | かん おお<br>・コーン缶・・・大さじ1        |
| ・ブロッコリー・・・4切れ       | よう てきりょう<br>・ピザ用チーズ・・・適量     |
| ・バター・・・10グラム        | てきりょう<br>・ドライパセリ 適量          |



つく かた  
《作り方》

- ① たま うすぎ  
玉ねぎは薄切り、しめじはきれいにしてほぐす。さけ しお みず  
鮭は塩をふって水けをと  
こむぎこ  
り小麦粉をまぶす
- ② フライパンにバターをとかしてたま  
玉ねぎ、しめじ・ブロッコリーをいた  
て、しんなりしたらさけ りょうめん  
鮭をいれて両面やく
- ③ こむぎこ おお  
小麦粉大さじ3をふり入れてぎゅうにゅう  
牛乳をいれる
- ④ ぎゅうにゅう に た  
牛乳が煮立ったらマカロニを加えくわ よわび に  
弱火で煮る
- ⑤ マカロニがやわらかくなったらしお あじ  
塩で味をととのえる
- ⑥ コーンを入れたら⑤をさら  
お皿に入れチーズをのせてオーブントースターで  
やめ  
焼き目がつくまで焼いて、さいご  
最後にパセリをふってできあ  
出来上がり♪

## ◆ヨーグルトドリンク はちみつれもん◆

ざいりょう ふたりぶん  
《材料》2人分

プレーンヨーグルト	45グラム
はちみつ	25グラム
コンデンスミルク	10グラム
ぎゅうにゅう 牛乳	150 ml <small>みりりっとる</small>
レモン果汁 <small>かじゅう</small>	おお 大さじ1.5

つく かた  
《作り方》

★すべての材料を混ぜて冷やすだけです(\*^-^\*) ♪



グラタンおいしくなあれ♪

みんなでのしくクッキング(\*^-^\*)

※お料理をするときは手もよく洗って、衛生面でもくれぐれもよく気をつけましょう☆

ぼうちょう ちょうりきぐ おとなひと い き  
包丁などのけがをしやすい調理器具もあるので大人の人の言うことをよく聞いて、気

をつけてお料理しましょうね(\*'▽')