



キッズクッキング



令和5年8月10日(木)
沖縄市役所 市民健康課 939-1212



	ざいりょう	ぶんりょう (4にんぶん)	つくりかた
スパゲティ	スパゲティ だいこん しその葉 のり ツナ缶 うめぼし (タネはとる) めんつゆ(4倍濃縮)	ひとり 80g 400g 4枚 2枚 2缶 2個 ひとり小さじ 2	<ol style="list-style-type: none"> スパゲティをゆでます。 レンジで使える深皿にスパゲティを入れ、水をたっぷり入れる→電子レンジに入れ、600wに設定。袋に書かれているゆで時間にプラス3分 ※ラップはしません だいこんをおろします。 ボウルにツナを入れ、うめぼしをほぐして加えてまぜます。 ゆでたスパゲティを電子レンジから取り出します。ザルでお湯をきり、水をかけて冷やしたら水をきります。 皿にスパゲティ、だいこんおろしの順番でのせ、だいこんおろしにめんつゆをかけます。ツナのをせ、しその葉とのりをちぎってかけます。
サラダ	海そうミックス レタス ミニトマト ドレッシング	10g 4~5枚 8個 ひとり大さじ 1	<ol style="list-style-type: none"> 海そうをたっぷりの水でもどします。 レタスは洗って食べやすくちぎります。 お皿にもりつけてドレッシングをかけます。 
きのこスープ	なめこ/えのきだけ しいたけ たまご ☆しお ☆しょうゆ だし汁 (かつお節) ねぎ (小口きり)	50g/40g 2枚 1個 小さじ 1/2 小さじ 1 700ml 4g	<ol style="list-style-type: none"> なめこ、えのきだけは石づきを切り落とし、しいたけはうすぎりにします。 だし汁にきのこ類を入れ、沸とうしたら☆の調味料をいれます。 卵をボウルでほぐし、なべに回し入れて火を止めます。 お椀にそそぎ、ねぎのをのせます。 
ヨーグルトアイス (6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) ミックスマッツ  ↑クックパッドにレシピを のせています☆	400g 大さじ 1と 1/2 1本 30g 10g	<ol style="list-style-type: none"> ヨーグルトをキッチンペーパーをひいたざるにのせ冷蔵庫で3~4時間おき、水分をきります。 バナナは、わ切りにします。 ミックスマッツはビニール袋に入れて、めん棒で潰します。 水切りしたヨーグルトにはちみつを入れ、よくまぜます。 クッキングシートをしいたバットに④を入れ、ゴムべらで平らにします。 バナナ、ミックスマッツ、ミックスベリーをバランスよくのせます 冷蔵庫で2~3時間冷やし固めます。食べやすい大きさにカットして盛り付けます。



