



キッズクッキング



令和5年7月25日(火)

	ざいりょう	ぶんりょう (4にんぶん)	つくりかた
オムレツロールパン	ロールパン ブロッコリー プチトマト ロースハム マヨネーズ たまご ぎゅうにゅう 牛乳 しお 塩、こしょう	4こ 80グラム 4こ 4まい 大さじ1 4こ 大さじ2 てきりょう 適量	1. ブロッコリーは小房にわけてゆで、小さく切ります。 2. プチトマトは1/4に切ります。 3. ロースハムは2センチの角切りにします。 4. 耐熱容器に卵とマヨネーズ、牛乳を入れて混ぜます。全部の材料を加えラップをします。 5. 600ワットのレンジで2分加熱します。一度取り出してからかき混ぜ、さらに2分加熱します。冷めたら4つに切り分けます。 6. ロールパンに切込みを入れ、オムレツをはさんだらできあがりです。
ロールパンドック	はいが 胚芽ロールパン ウィンナー ピザ用チーズ ケチャップ	4こ 4本 てきりょう 適量 てきりょう 適量	1. ロールパンの真ん中に、切込みをいれます。(キッチンバサミを使うと簡単です) 2. 切り込んだところにチーズをのせ、その上にウィンナー、チーズを順番にのせます。 3. ケチャップをかけ、トースターで3分程度焼いたらできあがりです。
パンプキンスープ	カボチャ こむぎこ 小麦粉 ぎゅうにゅう 牛乳 なま 生クリーム バター コンソメ しお 塩、こしょう	1/4個 こ 小さじ2 300mL 100mL 1個 こ 1個 おこのみで	1. カボチャは一口大に切り耐熱のお皿に入れて、水をふりかけラップをして600Wのレンジで5分程度あたため、やわらかくします。おはしでつぶせるくらいにやわらかくなったら鍋にいれます。 2. 小麦粉をいれてしっかり混ぜたら、牛乳をいれます。 3. コンソメとバターをいれてとけたら生クリームをいれます(ふっとうしないように)最後に塩、こしょうで味をととのえます。
カルピスゼリー	カルピス原液 お湯 ゼラチン	100mL 200mL 5グラム	1. 耐熱容器にお湯を入れ、ゼラチンをよく混ぜて溶かします。 2. カルピスを加えてよく混ぜます。 3. カップにいれて冷蔵庫で冷やしてできあがり♪