



# キッズクッキング教室 レシピ(R5.6.24)



こんだてめい 献立名	ざいりょう 材料	ぶんりょう 分量(4人分)	つくりかた 作り方
や 焼きそば	<p>お ちゅうかめん ・蒸し中華麺</p> <p>す やさい ・好きな野菜</p> <p>す ぐさい ・好きな具材</p> <p>あぶら ・油</p> <p>てんぷ ・添付ソース</p> <p>おこのみで、青のりを 入れてもおいしいよ</p> 	<p>グラム ふくろ 150 g ×3袋</p> <p>グラム 400 g</p> <p>グラム 180 g</p> <p>こ 小さじ2</p> <p>ふくろ 2袋</p> <p>ぶたにく 豚肉・ウインナー・ シーフードミックスなど</p> <p>こげ目をつけたい時 は、油を入れてから 蒸し焼きにします</p>	<p>① 好きな野菜・具材を食べやすい大きさに切る</p> <p>② フライパンに油をひき、①を入れてふたをし、中火で蒸し焼きにする</p> <p>③ 火が通ったら、添付ソース(1袋)を回し入れてよくまぜ合わせ、皿にうつす</p> <p>※汁気はフライパンに残しておく</p> <p>④ フライパンにすべての中華麺をほぐしながら入れ、ふたをして蒸し焼きにする。</p> <p>⑤ 火が通ったら、添付ソース(1袋)を回し入れてよくまぜる</p> <p>⑥ フライパンに③を入れ、まぜ合わせる</p>
わかめと えのきの スープ	<p>・カットわかめ</p> <p>・えのきたけ</p> <p>・水</p> <p>ちゅうか ・中華スープのもと</p> <p>・たまご</p>	<p>4g</p> <p>50g</p> <p>3カップ(600mL)</p> <p>おお 大さじ1</p> <p>1こ</p>	<p>① わかめは水もどしし、えのきは食べやすい長さに切る</p> <p>② なべに水、中華スープのもと、①を入れて火にかける</p> <p>③ ふっとうしてきたら、ときたまごを入れる</p>
パンプキン フローズン ヨーグルト	<p>かぼちゃ</p> <p>バナナ</p> <p>はちみつ</p> <p>プレーンヨーグルト</p> <p>牛にゅう</p> 	<p>150g</p> <p>1/2本</p> <p>大さじ1</p> <p>80g</p> <p>大さじ2</p> <p>1時間おきにかきまぜると、できあがりかなめらかになります。</p>	<p>① かぼちゃはかわとたねをとり、一口サイズの大きさに切ったら耐熱容器に入れ、水でぬらしてラップをし、レンジで3分あたためる</p> <p>② フリーザーバッグに①とバナナを入れてなめらかになるまでつぶす</p> <p>③ ②にはちみつ、ヨーグルト、牛にゅうを入れてよくまぜ、粗熱がとれたら冷凍庫で2～3時間冷やし固める</p>