

てづく 手作りハロウィンレシピ

★はじめるまえに、やくそく★

- ・けがをしないために、はしらない、ふざけない、どうぐをふりまわさない。
- ・はなしをきくときは、てをとめてしっかりききます。
- ・りょうりのまえ、トイレのあと、おにくをさわったあとにはてをあらいます。
- ・グループのおともだちときょうりよくしてさぎようします。

★きょうのぼいんと★

シチューのルウの代わりに^か紅^{べに}イモ^{つか}を使い、^{いろ}色づけと^つとろみ^つ付けをしました。

【ケチャップライス】	
<small>ざいりょう</small> <small>にんまえ</small> 材料 (1人前)	つくりかた
<ul style="list-style-type: none"> ・こめ 1/2合 ・^{むえん}無塩トマトジュース 160 cc ・コンソメ ^こ小さじ 1/2 ・^{しお}塩 ^{しょうしょう}少々 	<ol style="list-style-type: none"> ①^{こめ}米を^{あら}洗って 30分^{ぶん}水^{みず}に^つ漬け、ザルにあ^{みずけ}げて水気をきる。 ②^{すいはんき}炊飯器に^{こめ}米、^{むえん}トマトジュース、^こコンソメ、^{しお}塩を入れて^{すいはん}炊飯する。 ③^た炊き^あ上がった^あらラップで^{まる}丸める。か^{かわ}ぼ^{かわ}ち^{かわ}の皮(デザートで^{しょう}使用)で^め目と^へへたをつける。

【ハロウィンシチュー】	
<small>ざいりょう</small> <small>にんまえ</small> 材料 (1人前)	つくりかた
<ul style="list-style-type: none"> ・^{たま}玉ねぎ 40 グラム(^{だい}大^こ1/8個) ・^{えのき}えのき 20 グラム ・^{とり}鶏もも肉 40 グラム ・^{しお}おろしにんにく ^{しょうしょう}少々 	<ol style="list-style-type: none"> ①にんじんは^{うす}薄く^わ輪^ぎ切りにし、^{かた}型ぬきする。ナスは^{たてはんぶん}縦半分に^{かわ}き^{かた}つて皮から^{かた}型^ぬきする。^き切れ^{はし}端は^{こま}細かく^き切っておく。^{べに}紅イ^{ひとくちだい}モを^き一口大に^き切り、ラップをかけて^{レン}レン

<ul style="list-style-type: none"> ・油 ^{あぶら} 適量 ^{てきりょう} ・水 ^{みず} 30 cc ^{しーしー} ・白ワイン ^{しろ} 小さじ1 ^こ ・コンソメ ^こ 小さじ1 ・紅イモ ^{べに} 50 グラム ・牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 80 cc ^{しーしー} ・バター 5 グラム ・塩 ^{しお} ひとつまみ ・こしょう ^{しょうしょう} 少々 <p>【トッピング】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・冷凍ブロッコリー ^{れいとう} 3個 ^こ ・にんじん 5 グラム ・なす 1/4本 ^{ほん} ・星形☆などのクッキー型 ^{ほしがた} ^{がた} <p>(ハロウィン用) ^{よう}</p>	<p>ジで加熱する。(おはしがすつとお通るくらまで)</p> <p>②玉ねぎはうす切り、えのきは3 cm 長さ ^{たま} ^ぎ ^{せんちなが}</p> <p>さに、鶏もも肉は一口大に切る。 ^{とり} ^{にく} ^{ひとくちだい} ^き</p> <p>③鍋に油をしき、にんにく、玉ねぎ、えのき、にんじんとナスの切れ端を入れて炒める。火が通ったら鶏肉を加えて表面の色が変わるまで炒める。 ^{なべ} ^{あぶら} ^{たま} ^{えのき} ^{にんじん} ^{ナス} ^き ^{はし} ^い ^{いた} ^ひ ^{とお} ^{とり} ^{にく} ^{くわ} ^{ひょうめん} ^{いろ} ^か ^{いた}</p> <p>④水、白ワイン、コンソメを加え、ふたをして蒸し煮する。 ^{みず} ^{しろ} ^{くわ} ^む ^に</p> <p>⑤火を通した紅イモと牛乳をミキサーにかける。 ^ひ ^{とお} ^{べに} ^{ぎゅうにゅう} ^{ミキサー}</p> <p>⑥鍋に5を加えて弱火にし、5分ほど煮込む。 <u>※強火でぐつぐつさせないこと。</u> ^{なべ} ^{くわ} ^{よわび} ^{ぶん} ^に ^こ ^{つよび} ^と ^{バター} ^{くわ} ^ひ ^と ^{しお} ^こ ^{しょう} ^{よう} ^で ^と ^の ^え ^る</p> <p>⑦にんじんとナスをフライパンでソテーする。ブロッコリーはレンジで解凍する。 ^{にんじん} ^{ナス} ^{フライパン} ^{ソテー} ^{する} ^{ブロッコリー} ^{レンジ} ^{かいとう} ^{する}</p> <p>⑧シチューを皿に盛り付け、7のトッピングをかざる。 ^{シチュー} ^皿 ^{盛り} ^{付け} ⁷ ^{トッピング} ^{かざる}</p>
---	--

【かぼちゃの茶巾 ^{ちやきん} 】	
ざいりょう ^{ざいりょう} 材料 (1人前) ^{にんまえ}	つくりかた
<ul style="list-style-type: none"> ・冷凍かぼちゃ ^{れいとう} 40 グラム ・砂糖 ^{さとう} 小さじ1 ^こ 	<p>①かぼちゃをレンジで解凍する。包丁で皮をむく。 ^{かぼちゃ} ^{レンジ} ^{かいとう} ^{する} ^{ほうちょう} ^で ^{かわ} ^{むく} [※] ^{かわ} ^す ^皮 ^は ^捨 ^て ^{ない}。</p>

<ul style="list-style-type: none"> ・ 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small> 適量 <small>てまりょう</small> (小 <small>こ</small> さじ <small>さいど</small> 1程度) ・ クリームチーズ <small>こ</small> 小 <small>さいど</small> さじ 1 ・ 砂糖 <small>さとう</small> 小 <small>さいど</small> さじ 1/2 	<p>② 1のかぼちゃをつぶしながら、砂糖<small>さとう</small>を加える。固<small>かた</small>いようなら少<small>すこ</small>しずつ牛乳<small>ぎゅうにゅう</small>を加える。</p> <p>③ ラップに2のかぼちゃを薄<small>うす</small>く広<small>ひろ</small>げ、クリームチーズ (砂糖を少し加えて練ったもの) を乗<small>の</small>せて、丸<small>まる</small>める。</p> <p>④ かぼちゃの皮<small>かわ</small>で目<small>め</small>などをつける。</p>
--	--



できあがりのイメージだよ ♪ ♪

おいしそうだねーっ(*^-^*) ☆

