

# 🎃 キッズクッキング 🍈

平成 29 年 10 月 10 日

	ざいりょう	ぶんりょう (4にんぶん)	つくりかた
かぼちゃのおやき	ホットケーキミックス じょうしんこ かぼちゃ(ゆでたもの) しお みず ベーコン(やいておく) きれてるチーズ かぼちゃ(ゆでたもの) あぶら	100グラム 50グラム 50グラム 1つまみ おおさじ4~5 2まい 4まい 50グラム すこし	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ホットケーキミックス・じょうしんこ・しおをあわせておく。ゆでたかぼちゃとみずをいれてきじがまとまるまでこねる。30ぶんほどれいぞうこでやすませる。</li> <li>2. 4とうぶんにわけて、ベーコン・チーズ・かぼちゃ・ベーコン・チーズのじゅんばんにかさねて、ひらたくつつむ。</li> <li>3. すこしのあぶらでよわびでゆっくりやく。やきめがついたらうらがえししておおさじ2のみずをいれてフタをする。</li> </ol>
かぼちゃのかんたんスープ	かぼちゃ こむぎこ ぎゅうにゅう なまクリーム バター コンソメ しお・こしょう かんそうパセリ	1/4こ こさじ2 300cc 100cc 10グラム 1こ おこのみで 1ふり	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. かぼちゃはたいねつのおさらに入れて、みずをふりかけラップをしてレンジであたため、やわらかくする。おはしでつぶせるくらいにやわらかくなったらなべにいれる。</li> <li>2. こむぎこをいれてしっかりまざったら、ぎゅうにゅうをいれる。コンソメとバターをいれてとけたらなまクリームをいれる(ふっとうしないように)さいごにあじをととのえてパセリをいれる。</li> </ol>

- ◆ りょうりをする時は、かたづけをするまでが「おりょうり」です。さいごまできちんとかたづけましょう。
- ◆ 火や、ほうちょうなどをつかう時は、よそみをしたり、ともだちとふざけたりすると、とってもキケンです。おりょうりがおわってからあそびましょう。

