

幼児キッズクッキングレシピ(親子1組分)

★お子さんにチャレンジしてほしいお手伝いポイントです！

カラフルおにぎり

ごはん	230g
青のり	
カレー粉	
塩	
のり	

1. ごはんを3等分に分け、青のり、カレー粉、塩を混ぜて3色のごはんを作る。
2. お茶碗や小鉢にラップをかけ、ごはんを入れて包む。好きな形ににぎる。
3. のりをはる。

★混ぜる ★好きな形ににぎる ★のりをはる

さんまのかば焼き

さんま	1尾分
小麦粉	大さじ1
油	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
水	大さじ1

1. さんまの両面に薄く小麦粉をつける。
2. フライパンに油をひき、さんまを中火で焼く。
3. 一度火を止めて、さんまを端に寄せる。調味料を入れてさんまにからめ、再び火をつけて弱火で水分を少し飛ばす。

キャベツのみそ汁

キャベツ	100g
ごま油	少々
だし汁	200ml
みそ	小さじ2

1. キャベツを一口大にちぎる。
2. ごま油をひいた鍋でキャベツに焼き色がつくまで炒める。
3. だし汁を注ぎ、温まったらみそを加える。

★キャベツをちぎる

にんじん蒸しパン

小麦粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1弱
にんじん	35g
砂糖	25g
牛乳	100ml
チーズ	30g

1. にんじんをすりおろす。
2. 小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
3. にんじん、砂糖、牛乳を混ぜる。
4. 2を加えて、ゴムベラでさっくり混ぜる。
5. 型に流し、チーズをちらす
6. 上記の上昇った蒸し器で15分間蒸す。

★にんじん、砂糖、牛乳を混ぜる ★チーズをちらす