

赤字は子どもが主役になれるところですよ！
積極的にお子さんに
やってもらいましょう。

ふわふわハンバーグ

～材料 6個分～

とりひき肉(もも)	180g
豆腐(絹)	100g
パン粉	15g
小ねぎ	2本
麺つゆ(3倍濃縮)	小さじ2
ごま油	小さじ1
(付け合わせ)	
レタス	1枚
ミニトマト	6個

～作り方～

- ①小ねぎは小口切りに切り、**レタスは食べやすい大きさにしておく。ミニトマトはヘタを取って洗う。**
- ②**ポリ袋に材料をすべて入れ、よく揉んでなじませる。**
- ③全体がよく混ざったら、袋の端をハサミで切り、**耐熱皿の上に6つに絞りだし、スプーンで形を整える。**
- ④ふんわりとラップをかけ、600wで6分加熱する。(まだ火が通っていない場合は、30秒ずつ追加で加熱する)
- ⑤**器に④を盛り付け、レタスとミニトマトを飾る。**

ぎょうざのかわ de キッシュふう

～材料 4個分～

餃子の皮	8枚	
ズッキーニ	1/3本	
パプリカ	1/4個	
ベーコン	4枚	
サラダ油	小さじ1	
A	卵	1個
	牛乳	60cc
	粉チーズ	大さじ2
	塩	少々
	こしょう	少々
とろけるチーズ	20g	
パン粉	6g	
パセリ粉	少々	

～作り方～

- ①オーブンを200℃で予熱しておく。
- ②**耐熱カップ(直径約8cm)に餃子の皮を入れて、形を作る。※紙のカップでもOK**
- ③**ズッキーニ、パプリカは1cmの角切り、ベーコンは色紙切りにする。**
- ④**Aをボウルに混ぜ合わせておく。**
- ⑤油を熱したフライパンにベーコンを入れ、ズッキーニとパプリカも加えてよく炒める。野菜に火が通ったら火を止める。
- ⑥**④に⑤を入れて良く混ぜ、②の器に入れる。**
- ⑦**上にパン粉、とろけるチーズをのせ、200℃のオーブンで15分程度焼く。**
- ⑧**仕上げにパセリ粉をかける。**

ぎゅうにゅうプリン

～作り方～

～材料 4人分～

ゼラチン	10g
水	50cc
牛乳	400cc
グラニュー糖	40g
ブルーベリー(冷凍)	適量

- ①**分量の水にゼラチンを入れてふやかしておく。**
- ②耐熱ボウルに牛乳とグラニュー糖を入れて600wで2分間加熱する。
- ③**②を取り出し、①のふやかしたゼラチンを入れて良く混ぜる。**
- ④**器に③を入れ、冷蔵庫で固まるまで冷やす。**
- ⑤**冷えて固まったら、ブルーベリーをのせる。**