

レシピ

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。

ライスケーキ

～材料 8個分～

米	2合
水	2合の目盛りまで
A さけフレーク	40g
B たまご	2こ
砂糖	小さじ2
酒	小さじ1
塩	少々
★プリンカップ	
★ラップ	

※デコレーション用

プチトマト	4個
きゅうり	1/4本
マヨネーズ	大さじ1

～作り方～

- ① 米は洗って炊飯しておく。
- ② ボウルに卵を割り入れ、調味料を入れて卵を切るように混ぜる。
- ③ フライパンに②を入れて火をつけ(中火～弱火の間位)箸4～5本で卵がぽろぽろになるまで全体を混ぜる。(出来上がったなら別のお皿に移しておく)
- ④ 炊いておいたごはんを2つに分け、Aと③をそれぞれ混ぜ合わせる。
- ⑤ プリンカップの内側にラップを貼る。
- ⑥ 2種類のごはんを⑤のカップにAのさけごはん、Bのたまごごはんの順に詰めて、皿に出す。
- ⑦ ⑥の上にマヨネーズを絞り、半分に切ったプチトマトとスライスしたきゅうりを飾る。

さつまいものミルクスープ

～材料 4人分～

さつまいも	1/2本(120g)
とり肉(こま切り)	100g
たまねぎ	1/2個
にんじん	1/2本
しめじ	1/2株
バター	10g
牛乳	200cc
塩	少々
こしょう	少々
顆粒コンソメ	小さじ2
水	300cc

～作り方～

- ① たまねぎは縦半分に切りくし切り、にんじんはいちょう切り、しめじはいしづきをとり小房に分けておく。
- ② さつまいもは一口大の角切りにし、水にさらす。
- ③ 鍋にバターを熱し、とり肉を炒める。肉の色が変わったら、たまねぎとにんじんを加えて炒め、油がよくなじんだら、しめじを加えてさっと炒める。
- ④ ③に水とコンソメを入れ、さつまいもを加え、蓋をして煮る。
- ⑤ さつまいもがやわらかくなったら、牛乳を加え沸騰しない程度に加熱し、塩、こしょうで味をととのえる。

かんたんアップルパイ

～材料 6個分～

りんご	1個	ぎょうざの皮	12枚
砂糖	大さじ2	シナモンパウダー	少々
レモン汁	少々	(お好みで)	

～作り方～

- ① りんごは皮をむいて8等分にし、いちょう切りにする。
- ② りんごを鍋に入れ、砂糖を加えて木べらで混ぜながら、中火で煮詰める。
- ③ りんごが透明になり、つやが出てきたら火を止めて、レモン汁、香りづけにシナモンパウダーを混ぜて冷ます。
- ④ りんごの皮を広げ、③を6等分したものを皮の中央にのせる。指先で皮の周囲に水を塗り、更にもう一枚のぎょうざの皮をのせ、周囲をフォークで押さえて閉じていく。これを6個つくる。
- ⑤ オーブントースターの天板に④を並べて約5分位焼き色がつくまで焼く。

ブロッコリーサラダ

～材料 4人分～

ブロッコリー	1房	<ドレッシング>	
ホールコーン(缶)	小1缶	しょうゆ	大さじ1
		酢	大さじ1
		レモン汁	小さじ2
		ごま油	大さじ1
		白ごま	小さじ2
		砂糖	小さじ1
		塩	少々
		こしょう	少々

～作り方～

- ① ブロッコリーは小房に分けて洗い、ゆでる。
- ② ホールコーンは、缶をあけて水気をきる。
- ③ ドレッシングの材料をよく混ぜておく。
- ④ ボウルに①と②を入れ、③でよく和える