

親子料理教室

recipe

キャロットライス

材料 (2人分)

精白米 ... 1合

A グリンピース ... 10 g
にんじん ... 30 g
サラダ油 ... 2 g

B 塩 ... 0.6 g
コンソメ ... 2 g

白いりごま ... 2 g



作り方

※精白米を洗い、いつもの水分量で炊飯器にセットする

1 炊飯開始！

2 グリンピースを解凍する

3 人参をミキサーにかける

3



4 Aを炒めてしんなりしたら、Bを加えてさらに炒める

5 炊きあがったご飯に、4とごまを加えて混ぜ合わせる



親子料理教室

recipe

ブロッコリーのキッシュ

材料 (2人分)

ブロッコリー ... 20g
たまねぎ ... 70g
エノキタケ ... 20g
にんにく ... 1g
ベーコン ... 12g
コンソメ ... 0.6g
こしょう ... 少々
卵 ... 40g
牛乳 ... 8g
生クリーム ... 8g
シュレットチーズ ... 24g

ペットカップ (90×30mm)



作り方

※オーブンは180℃に温めておく

- 1 ブロッコリーを小さめに切る
茎は皮をむいてから、薄めに切る
- 2 ブロッコリーを軽く茹で、冷ましておく
- 3 たまねぎを0.5mm幅にスライスする

1



3



4 エノキタケの石づきをとり、3 cm幅に切り、
ほぐしておく

5 にんにくをみじん切りにする

6 ベーコンを0.5mm幅の短冊切りにする

7 フライパンでベーコンとにんにくを炒める

8 残りの具材を加えて炒め、しんなりしたら
調味料を入れてさらに炒める

9 粗熱がとれるまで冷ます
(卵に火が通らないぐらいの温かさまで！)

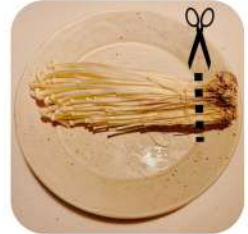
10 大きめのボウルに卵をわり、といておく

11 10のボウルに牛乳と生クリーム、具材を加えて
混ぜ合わせる

12 ペットカップに卵液を流し入れ、チーズをのせる

13 予熱されたオーブンで20分ほど焼く
(途中で焦げそうになった場合は、アルミホイル
をのせて焼く)

4



5.6



7



12



親子料理教室

recipe

ツナサラダ

材料 (2人分)

きゅうり ... 20g
にんじん ... 10g
キャベツ ... 60g
コーン水煮 ... 10g

ツナ ... 20g

A 酢 ... 3g
砂糖 ... 1g
サラダ油 ... 1.5g
塩 ... ひとつまみ
こしょう ... 少々



作り方

※なべにお湯を沸かす

1 きゅうりをたて半分に切り、切った面を下にして、0.3mm幅にななめにスライスする



2 きゅうりを塩もみし、5分放置後、水で塩を洗い流して水気を切る

3 にんじんを千切りにする

3



4 キャベツを一口大にざく切りにする

5 にんじんとキャベツをさっとゆで、冷水で冷やし、水気を切る

6 コーンの水気をきる

7 ボウルに下処理した野菜と、油を軽く切ったツナ、Aを加えて、混ぜ合わせる



親子料理教室

recipe

ミルクポトフ

材料 (2人分)

じゃがいも ... 40 g
玉ねぎ ... 40 g
にんじん ... 30 g
ぶなしめじ ... 20 g
ウインナー ... 20 g

A コンソメ...2 g
塩...ひとつまみ
こしょう...少々

水 ... 240ml
牛乳 ... 70ml



作り方

1 ジャがいも・たまねぎ・にんじんの皮をむく

2 ジャがいも・にんじんを1cmのサイコロ状に切る

3 たまねぎを0.5mm幅にスライスする

4 ぶなしめじの石づきをとり、ほぐしておく

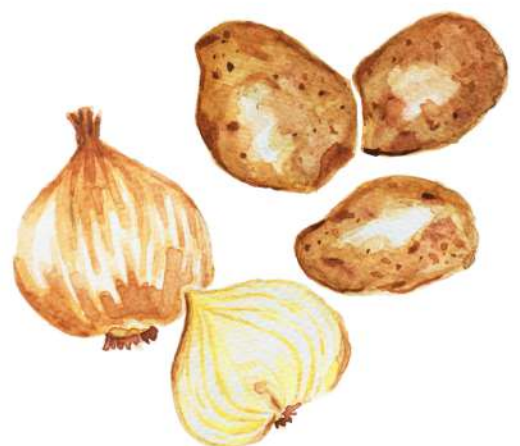
2



3



- 5 ウィンナーを0.5mm幅の輪切りにする
- 6 温めたなべにウィンナーを入れ、軽く炒める
- 7 なべに水を入れ、じゃがいも・にんじんを加える
- 8 じゃがいも・にんじんに火が通ってきたら、残りの具材を加える
- 9 牛乳とAを加える



きのこの「石づき」とは？

石づきは、きのこの類の軸の先端を指し、収穫前に地面や原木についていた部分をいいます。



かたくて食感がよくないため、一般的にきのこを調理する際は石づきを取り除き、残りの部分を使います。



黒や茶色っぽく、かたい部分を取り除いて調理してくださいね！