

味わう教室 「キッズトントン教室」

平成 29 年 11 月 20 日 (月)

野菜入りのおにぎりや、蒸しパンを作ってみよう

☆にんじんご飯〔米 2 合分〕

材料

<u>ニンジン</u>	<u>50 g</u>	<u>米</u>	<u>2 合</u>
<u>しらす</u>	<u>適量</u>	<u>コンソメ</u>	<u>1 個</u>
		(顆粒	小さじ 2)

作り方

- ① にんじんはすりおろす。
- ② 炊飯器に①、米、コンソメ、しらす、水をいれて炊き、炊きあがったら混ぜ合わせる。
- ③ ラップにのせておにぎりをつくる。

☆ ニンジン入り蒸しパン & ほうれん草入り蒸しパン

材料

<u>ニンジン</u>		<u>ほうれん草</u>	
<u>ホットケーキミックス</u>	<u>200 g</u>	<u>ホットケーキミックス</u>	<u>200 g</u>
<u>ニンジン</u>	<u>50 g</u>	<u>ほうれん草</u>	<u>50 g</u>
<u>牛乳</u>	<u>100 cc</u>	<u>牛乳</u>	<u>100 cc</u>
<u>卵</u>	<u>1 個</u>	<u>卵</u>	<u>1 個</u>
<u>砂糖</u>	<u>大2</u>	<u>砂糖</u>	<u>大2</u>

作り方

- ① ニンジンの皮をむき、おろし器ですりおろす。
- ② ボールに牛乳と卵、砂糖をいれよく混ぜ合わせる。
- ① ほうれん草をゆで、2cmほどに切り、よく絞る。
- ② ミキサーにほうれん草、牛乳を入れきれいなグリーン色になるまでミキサーにかける。
- ③ ここからは、ニンジン入り、ほうれん草入りいずれも作業は同じ
- ④ ②にホットケーキミックスを入れなめらかになるまでよく混ぜあわせる。
- ⑤ カップに、それぞれ入れ、蒸し器に並べる
- ⑥ 10分ほど蒸し、竹串に生地が付いてこなかったら出来上がり。