

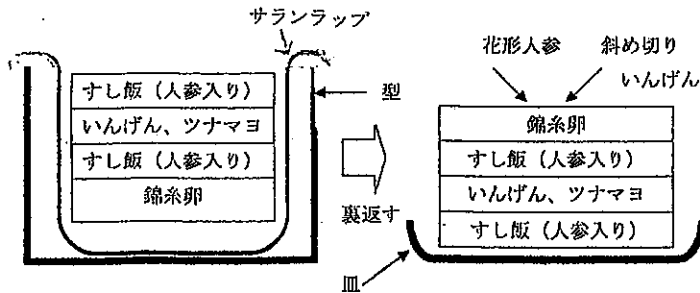
平成 29 年度 キッズ応援隊

平成 29 年 7 月 26 日 (水)

親子で協力しながらクッキングを楽しみましょう

デコレーションおし (5人分)

ツナ缶	2缶
マヨネーズ	大匙2
人参	小1本
いんげん	10本
塩	少々
錦糸卵	1/2袋
ご飯	
すしのこ	1/2袋



- 1、ツナ缶は汁を切って、マヨネーズとあえる。
- 2、人参は、薄い輪切りにし、花形でぬく。残った人参は、細かくきざむ。
- 3、いんげんは、すじをとる。
- 4、鍋に湯を沸かし、塩を入れ、いんげんをさっと塩ゆでし、斜め薄切りにする。
- 5、いんげんをゆでた湯で、人参を塩ゆでする。(花形・細かくきざんだもの)
- 6、ご飯に“すしの子”と細かく刻んだ人参を混ぜて、すし飯をつくる。
- 7、ケーキ型にサラシラップを敷き、卵、すし飯 1/2、斜めぎりのいんげん、ツナマヨ残りのすし飯の順に重ねる。
- 8、うらがえして、花形人参、いんげんをちらす。
- 9、人数分に切り分け、皿にもる。

コンソメスープ (4人分)

小松菜	80g
えのきたけ	20g
固形スープの素	1個
水	720g
塩・こしょう	少量

- 1、小松菜は、3cmに切る。えのきたけは石づきをとってほぐす。
- 2、スープの素と水を鍋に入れ火にかけ、野菜を加え、ひと煮立ちさせ、塩・こしょうで調味する。

フルーツ牛乳かん (4人分)

粉寒天	1袋
水	1.5カップ
砂糖	50g
牛乳	1.5カップ
フルーツ缶	1缶
みつ (缶詰汁)	

- 1、鍋に水と粉寒天を入れ、かき混ぜながら3分ぐらい沸騰させ溶かす。
- 2、砂糖を加えてよくかき混ぜる。
- 3、2、に、牛乳を加え人肌にあたためる。
- 4、フルーツを適当な大きさに切り水にぬらした型に入れ、3を、流し入れ冷やす。
- 5、型から出して器に盛り、みつをかける。
※流し缶の場合は適当な大きさにきる。