



[キッズ応援教室]

～みんなでお料理しよう～

(材料は4人分)

☆かんたんスパニッシュオムレツ

| | |
|---------|----------|
| 卵 | 4個 |
| ミニトマト | 3個 |
| ソーセージ | 2本 (30g) |
| 玉ねぎ | 50g |
| じゃがいも | 80g |
| グリーンピース | 30g |
| サラダ油 | 大さじ1 |
| 塩 | 小さじ1/5 |
| こしょう | 少量 |

- ① ミニトマトは4等分し、ソーセージはうすく切る。玉ねぎ、じゃがいもは皮をむいて1cm角に切る。
- ② フライパンにサラダ油(大さじ1/3)を熱し中火にかけて、ソーセージ、玉ねぎ、じゃがいも、グリーンピースを入れて、じゃがいもに火が通るまでいためる。
- ③ ボウルに卵を溶いて、塩、コショウ、ミニトマト、②を加えて混ぜる。
- ④ フライパンにサラダ油(大さじ2/3)を熱し中火にかけて、③を流し入れて円を描くように混ぜ、固まり始めたらしらふたをする。弱火で2～3分ほど蒸し焼きにしたら裏返し、裏面も焼く。冷めたら切り分ける。

☆ブロッコリーサラダ

| | |
|--------|------|
| ブロッコリー | 小1株 |
| レタス | 4枚 |
| りんご | 1/4個 |
| ひたし用の塩 | 少量 |
| ドレッシング | 適宜 |

- ① ブロッコリーは小房にわけてさつと塩ゆでにする
- ② レタスは食べやすい大きさにちぎっておく。りんごで半分に切り、しんを取っていちよう切りにし、塩水にひたしておく。
- ③ 一人分ずつ盛にもり、ドレッシングをかける。

☆コンソメやさいスープ

| | |
|----------|-------|
| キャベツ | 150g |
| にんじん | 100g |
| きぬさや | 4本 |
| 固形スープのもと | 1個 |
| 塩・こしょう | 少量 |
| 水 | 3カップ半 |

- ① キャベツは食べやすい大きさに角切り。きぬさやはすじを取り、ななめきりにする。にんじんはうすい輪切りにして型でぬく。
- ② なべにお湯をわかし、ニンジン、キャベツ、固形スープのもとを入れ、塩、こしょうで味を整える。最後にきぬさやを入れて火を止める。
- ③ 器にもり、にんじんがうかぶようにもりつける。

☆ごはん

| | |
|---|------|
| 米 | 2カップ |
|---|------|

- ① 米は手早くあららい、すいはん器の目もりに合わせて水を入れ、炊く