

平成28年度 キッズ応援隊

平成28年7月22日(金曜日)

親子で協力しながらクッキングを楽しみましょう

かんたんパエリア (5人分)

米	500cc
ウインナー	5本
シーフードミックス冷凍	250グラム
パプリカ赤黄橙3種	それぞれ1/4個
玉ねぎ	小1個
パセリ	少々
トマトソース	370cc
固形スープ	1と1/2個
水	500cc
塩	小さじ1と1/2
こしょう	少々
オリーブ油	大さじ5
レモン	1/2個

- 1 米を洗い、ざるにあげる。
- 2 ウインナーをななめ5ミリ幅に切る。
- 3 パプリカは5ミリ幅の細切りにする。
- 4 玉ねぎは粗みじん切りにする。
- 5 パセリはみじん切りにしておく。
- 6 フライパンにオリーブ油大さじ1を熱し、シーフードミックスを入れ炒め、煮汁と具を別々に取り出す。
- 7 フライパンに残りの油を入れ、玉ねぎと米を炒める。
- 8 米が透き通ってきたら、固形スープと水、シーフードミックスの煮汁、トマトソース、塩、こしょうを加えて混ぜ、均一に広げパプリカ、ウインナーを散らす。
- 9 沸騰してきたら、ふたをして中火で3分、弱火で15分加熱する。
- 10 水分が無くなったら火を止めシーフードミックスを乗せ、3分ほど蒸らす。
- 11 皿に盛りつけたら、好みでパセリを散らし、レモンを絞っていただく。

(裏に続く)

フルーツサラダ (5人分)

バナナ	2本
キウイフルーツ	2個
みかん缶	1缶
プレーンヨーグルト	300グラム

- 1 バナナ、キウイは、約1.5センチ角に切る。
- 2 みかん缶から実を取り出す。
- 2 フルーツを盛り合わせ、ヨーグルトをかける。