

味わう教室 ★ ファミリークッキング ★

平成 28 年 10 月 21 日 (金)

長良児童センター

親子でクッキングを楽しみましょう

食育について考えてみましょう

☆ホットプレートを使って簡単ピザ☆ (2人分)

ウインナー (小) 2本  
ピーマン 1/2個  
人参 少々  
玉ねぎ 少々  
チーズ 適量  
ピザの皮(小) 2枚  
ピザソース 適量  
油 適量

- ① ウインナーは小口切り、ピーマンと人参は千切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② ホットプレートに薄く油をひき、①を炒めてボウルに移しておく。
- ③ 新たにホットプレートに油大さじ2～3を入れ、ピザの皮をのせ、ピザソースを塗り、②で炒めた材料をのせ、好みにチーズをのせて焼く。

☆人参ごはん☆ (2人分)

米 1合  
だし汁 200CC  
人参 1/4本)  
ちりめんじゃこ 適量  
塩 少々

- ① お米を洗って目盛りまでの昆布だし汁、塩を入れておく。
- ② みじん切りにした、人参とちりめんじゃこを炊飯器に入れて炊く。