



# クリスマス親子クッキング



## 1. 米粉シチュー

### 材 料 (2人分)

### 作 り 方

鶏もも肉	80g
じゃがいも	80g
にんじん	40g
たまねぎ	60g
サラダ油	大さじ1/2
{ 上新粉	16g
{ 牛乳	140ml
水	140ml
コンソメ	1/2個
ローリエ	1/2枚
塩	小さじ1/4
こしょう	少々

- ①鶏肉と野菜を切る。
  - ・鶏もも肉…一口大に切る
  - ・じゃがいも…小さめの乱切り
  - ・にんじん…じゃがいもより小さめの乱切り
  - ・玉ねぎ…横半分に切ってくし型切り
- ②片手鍋に油(3人分大さじ1/3)を入れ、あまり熱しすぎないうちに鶏肉を入れ、炒める。
- ③鶏肉の表面が白っぽくなってきたら、玉ねぎを入れて軽く炒める。
- ④さらににんじんを入れて炒めたら、**水(3人分:210ml)、**  
**コンソメ(3人分2/3個)、**  
ローリエを入れて強火にする。
- ⑤沸騰したらアクをとり、表面が軽く沸くくらいの火加減(弱火～中火)にする。少しずらしてフタをし、5分煮る。
- ⑥じゃがいもを入れ、さらに10～15分野菜がやわらかくなるまでフタをして煮る。
- ⑦牛乳と上新粉を混ぜて、鍋に入れる。  
※粉が沈むので、鍋に入れる直前によく混ぜる。
- ⑧鍋の底からやさしくかき混ぜながら、とろみがつくまで中火で加熱する。  
味見をして、**塩(3人分:小さじ1/3)、**  
こしょう少々を入れて味を整える。
- ⑨器に盛り付けて完成!



## 2. おつまみピザ

### 材 料 (2人分)

餃子の皮	4枚(1人2枚)
*ツナカレー味	
ツナ缶	30g
カレー粉	適量
マヨネーズ	18g(大さじ2)
*ソーセージチーズ味	
ソーセージ	2本
ケチャップ	12g(小さじ2)
オレガノ	少々(なくてもよい)
とけるチーズ	16g
サラダ油	少々

### 作 り 方

#### 【下準備】

- ・オーブンの天板にオープンシートを敷く。
- ・オーブンを180℃に予熱する。

#### ①ピザの具を準備する。

##### \*ツナカレー味

油をきったツナ、カレー粉、マヨネーズを混ぜる。

##### \*ソーセージチーズ味

- ・ソーセージを8mmの厚さで斜め切りにする。
- ・ケチャップとオレガノを混ぜる。

#### ②餃子の皮をオープンシートの上へのせ、表面に薄くサラダ油を塗る。

#### ③餃子の皮の上に、具をのせる。

##### \*ツナカレー味

皮の上にスプーンで具を広げる。

##### \*ソーセージチーズ味

皮の上にケチャップを塗り、ソーセージとチーズをのせる。

#### ④オーブンで焼き色がつくまで5〜10分焼いてできあがり!



### \*\*\* 盛りつけのイメージ \*\*\*



#### \*\*\* 2段トレイの作り方 \*\*\*

- ・安定感のある食器などを、アルミホイルで包む。
- ・大きい皿と小さい皿の間にはさむ。
- ・ずれないように、間をセロハンテープで固定する。
- ※上の皿に重いものは乗せないでね!

### 3. 揚げ野菜スティック

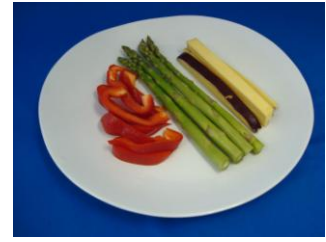
#### 材 料 (2人分)

アスパラ	2本
さつまいも	40g (スティック状2本)
パプリカ	1/4個 (細切り4本)
春巻きの皮	2枚(1人1枚)
{ 小麦粉	小さじ2
{ 水	小さじ1
揚げ油	150ml
ケチャップ	36g(大さじ2)

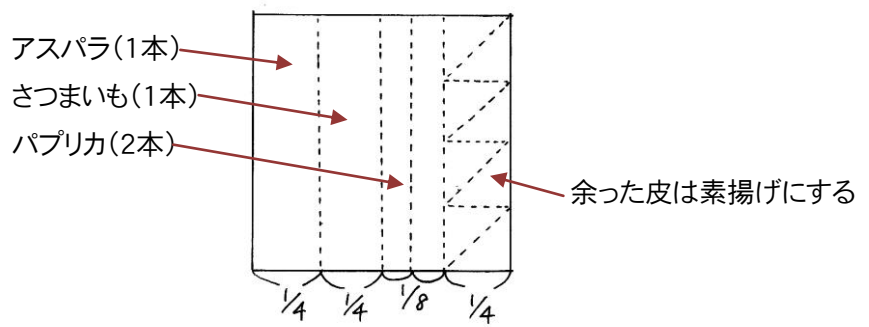
#### 作 り 方

①野菜をスティック状に切る。

- ・アスパラ…根元の方が固い場合は、ピーラーで皮をむく。
- ・さつまいも…1.5cm角のスティック状に切る。
- ・パプリカ…縦に細切りにする。(1人2本)



②春巻きの皮(1人1枚)を図のように切る。



③春巻きの皮で野菜を巻く。

巻き終わりの部分は、小麦粉を水で溶いたのりでとめる。



④フライパンに浅く油を入れ、160℃～170℃に熱する。

⑤野菜スティックを入れ、弱めの中火でじっくり揚げる。

皮が色づきそうになってきたら、最後に強火にしてカラッと揚げる。

⑥余った春巻きの皮は素揚げにする。



⑦食べるときは、好みにケチャップをつける。

## 4. お菓子の家

### 材 料 ( 1 軒分 )

市販のロールケーキ 1/2本

\*家のパーツのお菓子

・四角いクッキー(屋根) 4枚

・丸いクッキー(窓) 1枚

・四角いチョコクッキー(ドア) 1枚

・小さいロールケーキ(煙突) 1/2本

\*飾りのお菓子

好みのものを 適量

生クリーム(接着用) 適量

\*いちごのサンタ(1人に1つ)

・いちご 2つ

・生クリーム 少々

### 作 り 方

①ロールケーキを斜め半分に切り、デコレーションする皿の上に長い部分を背中合わせにして置く。



②家のパーツ(屋根、窓、ドア、煙突)を、生クリームでつける。

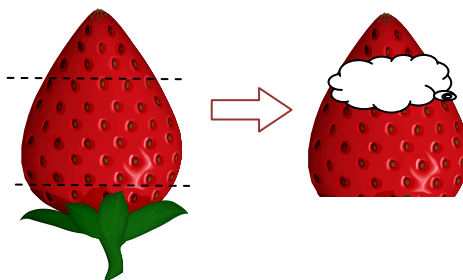
③好みのお菓子でデコレーションする。

(デコレーションのイメージ)



④いちごのサンタを作る。

いちごはへたの部分をつらなるように切り、とがっている方から1/3くらいの部分も切り、間に生クリームをはさむ。



⑤お菓子の家のまわりに、いちごサンタを飾る。

