



クリスマス親子クッキング



1. 米粉シチュー

材 料 (2人分)

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 牛乳	16g 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

作 り 方

- 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段トレーの作り方 ***

- ・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

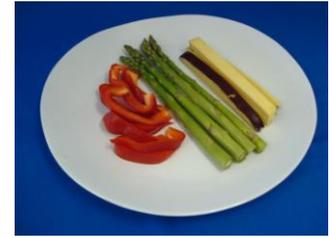
材 料 (2人分)

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)

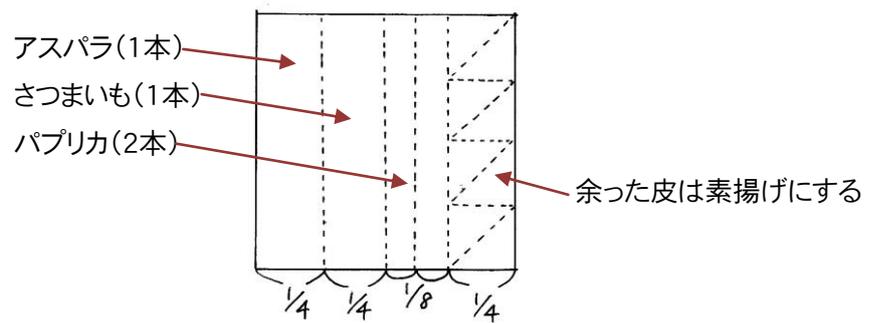
作 り 方

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にとめる。



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食えるときは、好みで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。

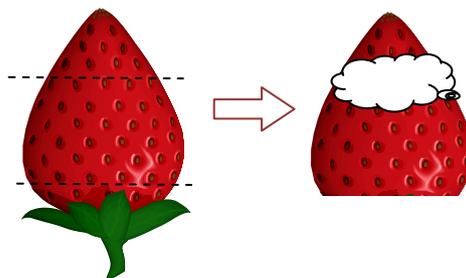
③好みのお菓子でデコレーションする。

(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平らになるように切り、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。

