

# 子どもと楽しくクッキング

お母さん！お母さんと一緒に作るお料理は心の栄養にもなります。  
お父さんができそうな作業は赤字にしましたが、それ以外でも包丁などもどんどん使わせてあげてください。

## ♪ にんじんライス丼 ♪

子ども10人分



## にんじんライス

### <材料>

米……………3合 水菜…………… 50g  
にんじん……………200g ミニトマト…20個  
スキムミルク…大さじ2  
塩…………… ひとつまみ

### <作り方>

- 1 にんじんはよく洗い、みじん切りに（フードプロセッサー）する。
- 2 お米をとぎ、いつもより少なめのお水を入れ、1、スキムミルク、塩を入れて炊飯器で炊く。

## 簡単ホワイトソース

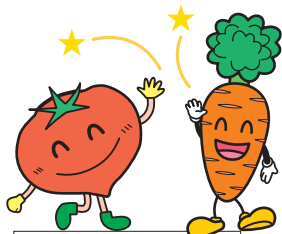
### <材料>

牛乳…………… 300ml 玉ねぎ……………300g  
水…………… 200ml スープの素……………1個  
小麦粉……………大さじ1 $\frac{2}{3}$  塩・こしょう……………少々  
オリーブオイル…大さじ1

玉ねぎのスライスは、子どもがすると、  
眼が痛くて大騒ぎになる事も。  
水中ゴーグルを利用する手もあり・・・？

### <作り方>

- 1 フライパンにオリーブオイルを入れ、スライスした玉ねぎを炒める。
- 2 1にふるった小麦粉を入れ、水・スープの素・牛乳を少しずつ入れて煮詰めていく。



### <1人分の栄養価>

エネルギー	334kcal
たんぱく質	8.9g
食物繊維	1.8g
食塩相当量	1.1g

## 牛肉のしぐれ煮

### <材料>

牛こま肉……………200g  
生姜薄切り……………5枚  
ごま油……………大さじ1  
砂糖……………大さじ1 $\frac{1}{2}$   
酒……………大さじ2  
みりん……………大さじ1  
しょうゆ……………大さじ1

### <作り方>

- 1 生姜を千切りにし、フライパンにごま油を熱し、生姜を炒めて香りが出たら、牛肉を炒める。
- 2 全体に油がまわったら、砂糖、酒、みりんを入れて炒める。  
最後にしょうゆを入れて、水分が無くなるまで煮詰める。

## ♪ チョコフレーククッキー ♪



1個分のエネルギー 41kcal

### <材料>25枚分

小麦粉(薄)……………50g 砂糖……………30g  
チョコフレーク……………70g 卵黄…………… 1個分  
バター……………50g

### <作り方>

- 1 小麦粉(薄)はふるい、チョコフレークはビニール袋に入れ、粗く砕く。
- 2 バターは室温においておき、クリーム状に練り、グラニュー糖、卵黄の順に加えて白っぽくなるまでさらに練る。
- 3 チョコフレークを砕いた袋の中に、2と小麦粉(薄)を加えてよく混ぜる。
- 4 ひとまとめにして、冷蔵庫で30分休ませる。
- 5 生地を25等分にし、オーブンシートを敷いた鉄板にのせ、直径3~4cmの円形に広げる。
- 6 170度のオーブンで15~17分焼く。

麺棒でバンバンと。  
厚いチャック式のビニール袋だと  
使いやすいです。

フォークでのぼします。  
薄い方がおいしいよ。