幼児 おやこクッキング

♪ちらし寿司ケーキ♪

〔材料（２人分）〕

ごはん		３００ｇ（炊飯は、すし用の水分量で炊く）
すし酢	酢	２０ｍｌ
	砂糖	５ｇ
	塩	2g
オクラ		２本
にんじん		３０ｇ
ツナ缶		２/３缶
しょうゆ		大さじ１/２
砂糖		小さじ１

〔作り方〕

① すし酢を混ぜておく。オクラはやわらかく茹でて、３mm幅に切る。にんじんは５mm幅に切り、やわらかく茹でる。
② ツナ缶は油を切って鍋に入れ、調味料を加えて焦がさないように煮る。
③ 深めの器に酢飯、ツナそぼろ、酢飯の順につめ、別の皿にあける。
④ ③の上にオクラ、にんじん（型抜きしてもよい）を盛り付ける。



♪コロコロサラダ♪

〔材料（２人分）〕

きゅうり	１/４本	★	油	大さじ１
にんじん	２０ｇ		酢	小さじ１
ブロッコリー	６０ｇ		砂糖	小さじ１
コーン缶	１５ｇ		塩	少々

〔作り方〕

① にんじんは１ｃｍの拍子木切りにしてやわらかく茹でる。
ブロッコリーは小房に分けて茹でる。
② ★を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
③ きゅうり、にんじんはコロコロに切り、ブロッコリーは小さく切る。
④ ボウルに③、コーン缶を入れ、②のドレッシングで和える。
⑤ お皿に④を盛り付ける

♪ポリ袋でつくるプリン♪

〔材料〕（２人分）

卵	１個
牛乳	１２０ｍｌ
砂糖	大さじ２

（※お好みでバニラエッセンス　少量）

〔作り方〕

① 鍋底にザルや皿を入れ、湯を沸かす。
② ポリ袋の中に卵を割り入れ、砂糖を加えて袋の上から手でもんで混ぜ合わせる。
③ ①に牛乳を加えてよく混ぜ合わせる。
④ ポリ袋の中の空気をしっかり抜き、口を結ぶ。
⑤ 沸騰した湯に④を入れ、蓋をして弱火で 20 分加熱する。
⑥ バットなどに取り出し、粗熱を取ってできあがり。

☆★お手伝いポイント★☆

- サラダのドレッシングをよく混ぜましょう！
- 包丁に挑戦！にんじん、ブロッコリーを切ります！
- プリンは温かいままでも冷蔵庫で冷やしてもおいしく食べられます。



問い合わせ
大磯町スポーツ健康課　６１－４１００（内線３１９）