

幼児

おやこクッキング

令和6年8月7日(水)

10時30分～12時30分

♪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	20ml	
酢	5g	
砂糖	2g	
塩	2本	
オクラ	30g	
にんじん	2/3缶	
ツナ缶	大さじ1/2	
しょうゆ	小さじ1	
砂糖		

〔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
フロッキー	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。
フロッキ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、フロッキーは小さく切る。
- 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。



♪火を使わない！かぼちゃの冷製スープ♪

〔材料〕（2人分）

かぼちゃ	150g
牛乳	200ml
顆粒コンソメ	小さじ1/4

〔作り方〕

- ① かぼちゃを茹でる。
- ② ポリ袋に①を入れ、手で潰す。（皮はお好みで取り除いてもよい）
- ③ コンソメを少量の湯（分量外）でとく。
- ④ ②に③、牛乳を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ お皿に盛り付ける。

☆☆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！
- ・スープのかぼちゃは、よくもんでつぶします！袋に穴が開かないように気をつけて。



問い合わせ

大磯町スポーツ健康課 61-4100（内線319）