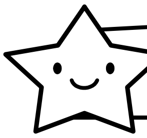
☆こどもとつくろうレシピ☆

オーブンレンジでかんたんシューマイ



ボウル一つで肉だね作り

＜　３０個分の材料　＞

- ◆　豚ミンチ　３００ｇ
- ◆　玉ねぎ　大１／２個
- ◆　片栗粉　大さじ３杯
- ◆　しゅうまいの皮　３０枚

調味料

- ◆　濃口しょうゆ　大さじ１杯
- ◆　砂糖　大さじ１／２杯
- ◆　ごま油　大さじ１／２杯
- ◆　鶏ガラの素　小さじ１／２杯
- ◆　おろし生姜　少々

トッピング

- ◆　グリンピースやむきエビ　３０個分

＜　作り方　＞

①玉ねぎはみじん切りにしてボウルに入れ、片栗粉となじませる
②豚ミンチと調味料をボウルに加えてよく混ぜ合わせる
③肉だねを等分できるように、おおまかに線をひく
④しゅうまいの皮に肉だねをのせて軽く包み、てっぺんにエビなどをのせる
⑤天板にオーブンシートをしいてしゅうまいを並べ、蒸し焼きできるオーブンに入れて１５分ほど蒸し焼きにする。

☆オーブンがなければフライパンにオーブンシートを広げて並べ焼き、最後に水を足してふたをし蒸し焼きにします

焼きのりで巻き巻きおにぎらず（３種）

＜　１包に必要な基本材料　＞

- ◆　焼きのり　１枚
- ◆　ごはん　５０ｇ×２
- ◆　塩　少々

× ３包分

＋

＜　１包に必要な具の材料　＞

【シーチキンマヨネーズ】

- ◆　ツナ缶　１／２缶
- ◆　マヨネーズ　小さじ１
- ◆　麺つゆ（３倍）　小さじ1/4
- ◆　レタス　１枚
- ◆　マヨネーズ　適量

【焼き肉】

- ◆　豚もも肉　２５ｇ
- ◆　にんじん　１／２本
- ◆　焼肉のたれ　適量
- ◆　レタス　適量

【ハム玉チーズ】

- ◆　ハム　2枚
- ◆　チーズ　１枚
- ◆　卵　1個
- ◆　麺つゆ（３倍）　小さじ1/2
- ◆　レタス　１枚
- ◆　マヨネーズ　適量

＜　作り方　＞

①それぞれ具の準備をする。ツナ缶の油をしっかりときり、マヨネーズと麺つゆを混ぜる。豚肉に塩こしょうをふり、レンジで下茹でしたにんじん（細長く切る）とフライパンで炒めて焼肉のたれで味つけする。卵は麺つゆで味をつけてフライパンで正方形に焼く。レタスはちぎっておく。ごはんは塩をふり混ぜておく。
②ラップをしいた上に焼きのりを◆の向きにおき、真ん中にごはんをのせて器に具材を順にのせる。のせる順番は好きな順でよい。レタスの上にマヨネーズをかけると具がくずれにくい。
③具の上に残りのご飯をのせてラップごと手前からまいていく。反対の奥側からものりを寄せて巻き、左右も中央に寄せながら巻く。ラップでぴたっと巻いてしばらくなじませる。
④包丁をぬらしてラップで包んだまま半分に切る。断面を上にして盛り付ける。

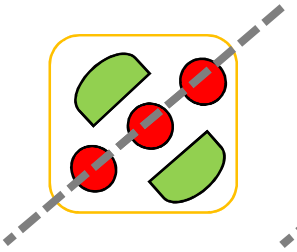
いろとりどりの フルーツサンド

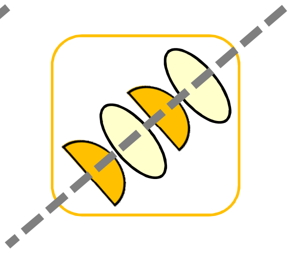
＜　３セット分の材料　＞

- ◆　食パン（８枚切）　６枚
- ◆　生クリーム　１/２ﾊﾟｯｸ
- ◆　砂糖　大さじ２杯
- ◆　サワークリーム※　５０ｇ

はさむ果物

- ◆　いちご
- ◆　キウイ
- ◆　バナナ
- ◆　オレンジ



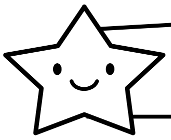


※サワークリームの代わりにしっかりと水切りしたヨーグルトや マスカルポーネチーズ、クリームチーズなどでも代用できます

＜　作り方　＞

①生クリームは砂糖を加えてしっかりと泡立てる。
　サワークリームを加えてよく混ぜる。
②はさむ果物の準備をする。いちごはへたをのぞいて水分を軽くふく。
　キウイは縦に６～８等分にくし切りにする。バナナは縦長に切る。
　オレンジはくし形に切る（なるべく薄皮が入らない方が口当たりがよい）
③片方のパンにクリームをぬり、果物を斜めに並べる（切った時に断面が見えるよう）
　さらにクリームをのせてぬり、もう片方のパンを重ねてラップでぴちっと包む。
　ラップに切る方向の印をつけておく。
④少し冷蔵庫で冷やしてなじませた後にラップの上から包丁で対角線上に半分または
　４等分に切る。

牛乳かんてん ～フルーツ入り～



季節のフルーツ
でも作れます☆

＜　材料　＞

- ◆　水　３００ｃｃ
- ◆　牛乳　２００ｃｃ
- ◆　粉かんてん　４ｇ
- ◆　みかんの缶詰　１缶
- ◆　砂糖　４０～５０ｇ

＜　作り方　＞

①鍋に水と粉かんてんを入れてよく混ぜる。牛乳はできれば人肌ていどに温める
②鍋に火をつけて沸騰したら砂糖を加える。よく混ぜて砂糖が溶けたら火を止める。
③牛乳を加えてバットなどに流し入れる。
④缶から出したみかんも入れてまんべんなく広げる。（缶汁は入れない）
⑤冷蔵庫で軽く冷やして固める。