

わくわく親子クッキング in 食育ステーションまきの

2007年3月6(火)10時から

《お花畑のクリームスープ》

材料4人分

ウインナー・・・・・・・・・・4本
たまねぎ・・・・・・・・・・1個
じゃがいも・・・・・・・・・・1個
人参・・・・・・・・・・1本
ほうれんそう・・・・・・・・・・1束
マッシュルーム・・・・・・・・・・4個
バター・・・・・・・・・・10g
ブイヨン・・・・・・・・・・1カップ
牛乳・・・・・・・・・・150cc
生クリーム・・・・・・・・・・100cc
しおこしょう・・・・・・・・・・適量

<作り方>

- ① ウインナーは斜めに切る。たまねぎはスライスする。
- ② じゃがいもと人参は幅5mmの輪切りにして、お花や星の形に型抜きする。
- ③ ほうれんそうとマッシュルームは食べやすい大きさに切る。
- ④ 鍋にバターを入れて強火でとくす。
- ⑤ たまねぎを炒めて、ウインナー、じゃがいも、人参、マッシュルームを炒める。
- ⑥ 野菜がしんなりしたらブイヨンをいれて強火で煮る。
- ⑦ 野菜がやわらかくなったら最後にほうれんそうを加える。
- ⑧ 生クリームと牛乳を入れてしおこしょうで味つけする。
- ⑨ ②で型抜きして余ったじゃがいもと人参は別湯でしてマッシュにし、マヨネーズとしおこしょうでポテトサラダにしましょう。



《2》レンジでできるいちご大福

12個分

白玉粉・・・・・・・・・・150g
砂糖・・・・・・・・・・70g
水・・・・・・・・・・240cc
いちご・・・・・・・・・・12個
白か黒のあんこ・・・・・・・・・・300g
片栗粉・・・・・・・・・・適量
アルミカップ・・・・・・・・・・12枚

<作り方>

1. 耐熱ボールに白玉粉・砂糖・水を入れて混ぜる。
2. ①にラップをして5分間電子レンジで「チン」して生地を作る。(熱いので気をつけて)
3. イチゴは洗ってへたを取り水気をふき取って、12個に分けた白または黒あんこで包む

(左の写真のように上部にイチゴが少し出るくらい)
4. ②のラップを取り外し 木しゃもじで軽くこねて片栗粉をまぶし、12個に分け手の平でのばしてイチゴあんを上から包む。
5. アルミカップに片栗粉を振っておき ④で出来たイチゴ大福を入れて出来上がり。

