

わくわく親子クッキング in 食育ステーションまきの

2006年11月14(火)10時から

《パスタ入りミネストローネ》

材料4人分

パスタ・・・・・・・・・・35g
ベーコン・・・・・・・・・・3枚
にんじん・・・・・・・・・・80g
じゃがいも・・・・・・・・・・1個
玉ねぎ・・・・・・・・・・1個
完熟ホールトマト(400g缶)・・・1缶
コンソメ・・・・・・・・・・1~2個
粉チーズ・・・・・・・・・・適量
塩・こしょう・・・・・・・・・・適量
サラダ油・・・・・・・・・・大さじ1

<作り方>

- ① パスタは表示通りの時間にゆでておく。ベーコン、にんじん、じゃがいも、玉ねぎは2cm角に切る。
- ② ボウルにホールトマトをあげ、手でよくつぶしておく
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、ベーコンを炒める。つづいて①の野菜を入れて、玉ねぎが透き通るまで炒める。
- ④ ③の鍋に水3カップとコンソメを入れ、ホールトマトを加えて煮る。味をみて塩、こしょうで味をととのえパスタを加える。
- ⑤ 器にスープを盛り、粉チーズをかける。



《2》ふわふわフレンチトースト

材料4人分

食パン(6枚切り)・・・・・・・・4枚
卵・・・・・・・・・・2個
牛乳・・・・・・・・・・200cc
バター・・・・・・・・・・20g
砂糖・・・・・・・・・・大さじ1
シナモン・・・・・・・・・・おこのみで
はちみつ・・・・・・・・・・おこのみで
粉砂糖やグラニュー糖・・・おこのみで
りんご・・・・・・・・・・1/2個
バナナ・・・・・・・・・・2本

<作り方>

- ① 型抜きを使って食パンを好きな形にぬく。
あまったパンは小さく切っておく。
- ② バットなどに卵を割ってさいばしで混ぜ、牛乳と砂糖を混ぜる。
- ③ パンを②の液にひたす。水分をすって少し膨らむ位まで。
(パンに味をつけるために十分にひたす)
- ④ フライパンをあたためてからバターをとかす。
パンをおいて両面をこんがり焼く。
- ⑤ 焼いたパンをお皿に盛り、パンの上にシナモン、はちみつ、粉砂糖、グラニュー糖などをトッピング。
りんごやバナナなどのフルーツをトッピングしてもおいしい。

