

# 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9月26(火)10時から

## 《にこにこオムライス》

### 材料4人分

鶏むね肉	200g
玉ねぎ	1/2個
ミックスベジタブル	200g
ケチャップ	適量
酒	大さじ1
卵	8個
ご飯	茶碗3杯分
バター	大さじ4
塩こしょう	少々
サラダ油	適量



### <作り方>

- ① 鶏肉は皮と脂の部分はずし、サイコロ状に切る。玉ねぎはみじん切りにする。
- ② ご飯はボウルなどにあけて乾いたふきんをかけ、水気をとばしておく。
- ③ フライパンにバター大さじ2を溶かし、①を入れて中火で炒める。肉の色が変わったらミックスベジタブルを加えて炒め、トマトケチャップを加えて混ぜる。塩、こしょう、酒をふり入れ、ご飯を加え木べらでほぐすようにして炒める。
- ④ ご飯がパラツとしたらボウルなどにあけ4等分しておく。
- ⑤ 別のボウルに卵2個(1人分)を割り入れ軽くほぐしておく。
- ⑥ 小さめのフライパンにサラダ油を熱し、フライパンによくなじませたら余分な油は捨てる。バター大さじ1/2を入れ、⑤の卵を一気に流し込み箸で勢いよくかき混ぜる。表面が半熟になったら火をとめる。
- ⑦ 皿に④のご飯の1/4量を盛り、⑥の卵を上からのせる。同様に残りの卵を焼きそれぞれご飯の上のせる。卵の上にお絵かきケチャップで好きな絵をかく。



## 《ころころクッキー》

### 20個分

くるみ	50g
薄力粉	200g
マーガリン	150g
砂糖	45g
バニラエッセンス	少々
粉砂糖	70g
スキムミルク	50g

### <作り方>

- ① くるみは粗く刻み、薄力粉はふるっておく。
- ② マーガリンと砂糖をボウルに入れて泡立て器で白っぽくなるまで混ぜ、バニラエッセンスを加える。
- ③ 薄力粉を加えて木じゃくしでさっくり混ぜ、くるみを入れてさらに混ぜる。
- ④ 直径2cm位の大きさに丸めて天板に並べ、予熱した170℃のオーブンで約20分焼く。
- ⑤ 焼けたら熱いうちに粉砂糖とスキムミルクを混ぜた物をまぶす。

※卵を使わないクッキーです。レーズン、アーモンドナッツ、黒ごま、ココア、抹茶入りもおいしいです。