

食育ステーションまきの 子どもクッキング クリスマスケーキ作り

《スポンジケーキ・直径18cmの丸型》

1ホール分

卵	3個
グラニュー糖	90g
小麦粉	90g
無塩バター	12g

<作り方>

- ① 卵は室温に戻す。バターは湯煎して溶かす。
- ② 小麦粉は1回ふるっておく。オーブン170℃に余熱。
- ③ 型にはクッキングシートをきちんと敷く。
- ④ ボウルに卵を割り入れ、泡立て器でほぐしたところにグラニュー糖を一度に加えてよく混ぜる。
- ⑤ ④のボウルを湯煎しながらさらに混ぜ、白っぽくなるまで泡立てる。生地を持ち上げるとヒュルヒュルと生地の上に重なっていくように落ちれば泡立て完了。
- ⑥ 小麦粉をふるい器でふるいながら加え、泡立てたものをつぶさないように気をつけながら、ゴムベラでサックリと混ぜ合わせる(小麦粉が粉のまま底の方で残っていないか確認)
- ⑦ 溶かしバターを全体に回し入れてサックリと混ぜる。
- ⑧ ボウルを上の方に持ち上げて、上から生地を落とすようにして型の中に流し入れる。表面をゴムベラで平らにし何回か上下にトントンとたたき中の空気を抜く。
- ⑨ 170℃のオーブンで20~25分焼く。
真ん中に竹串を刺して生地がくっついてこなければOK。型から出して網の上にひっくり返して置き、クッキングシートをゆっくりはずし冷ます。
- ⑩ 包丁を湯煎で温めふきんで水分をふきとってからケーキを切るときれいに切れる。

《肉だんごのトマトスープ》

材料4人分

玉ねぎ	1.5個
合い挽き肉	250g
塩コショウ	少々
ミックスベジタブル	100g
大豆水煮	300g
コンソメ	2個
トマトスープもしくはトマトジュース	500cc

<作り方>

- ① 玉ねぎ1/2個はみじん切りにする。1個分はさいの目に切る。
- ② 鍋にオリーブオイル(または油)を熱し、さいの目切りにした玉ねぎを炒める。透明になってきたらミックスベジタブルと大豆を入れて塩コショウを振って炒める。
- ③ トマトジュースを入れてさらに水を250cc加え、コンソメを砕いて入れる。
- ④ ①のみじん切りにした玉ねぎ、ひき肉、塩コショウを混ぜて肉団子を作る。
- ⑤ 煮立ってきたら肉団子を鍋の中に落として煮込む。

《ポテト・ツリー・サラダ》

材料 4人分

じゃがいも・・・・・・・・・・ 5個
にんじん（型抜きする）・・ 1本
うずらの卵・・・・・・・・・・ 1パック
ブロッコリー・・・・・・・・・・ 1房
マヨネーズ・・・・・・・・・・ 適量
塩こしょう・・・・・・・・・・ 適量

<作り方>

- ①ブロッコリーは小房に分けて塩ゆでする。じゃがいもはレンジでやわらかくしてマッシュしておく。
- ②にんじんは型抜きをして、残りをみじん切りにして別々にゆでする。
- ③じゃがいもとみじん切りのにんじんを混ぜ、マヨネーズとしおこしょうで味をつけ、ツリーの形に盛る。
- ④型抜きにんじんとうずら卵に楊枝をさし、ブロッコリーと一緒に飾り付ける。

