

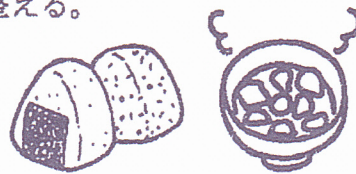
平成 28 年度いずみ会料理
 ひょうご元気アップ子育て応援事業
 おやこ de クッキング
 親子で楽しく作っておいしく食べましょう！

ぶんぶんおにぎり 4 個分

ごはん 200g
 ゆかり 小 1
 プロセスチーズ 2 個分
 (6P チーズ)

作り方

1. ボウルにご飯を入れゆかりを混ぜる。4 等分にする。
2. ビニール袋に 1 個分のご飯とサイコロに切ったチーズの 1/4 を入れる。
3. ②を 10~20 回くらい振り回して、丸める。丸まっていなかったら、形を整える。



具だくさんみそ汁 4 人分

かぼちゃ 1/8 個
 なす 小 2 本
 にんじん 小 1/3 本
 おくら 4 本
 乾燥わかめ 1g
 みそ 大 2
 だし汁 3C

作り方

1. わかめは多めの水につけ、ふやかしてから水けをきる。
2. オクラは小口切りにする。
3. かぼちゃ・なす・にんじんは、一口大に切る。
4. 鍋にだし汁を入れ、③を加えて柔らかくかくなったら、みそを溶き入れる。
5. ①②を加えてひと煮立ちしたら、火を止め、器に盛る。

ヨーグルトパフェ 4 人分

シリアル 100g
 プレーンヨーグルト 400g
 バナナ 1 本
 キウイフルーツ 1 個
 黄桃缶 1 個

作り方

1. バナナは皮をむいて輪切りにする。
 キウイフルーツは皮をむいてイチヨウ切りに、
 黄桃もイチヨウ切りにす
2. 1 カップに 1/8 のヨーグルトを入れ、その上に 1/4 のシリアルを入れる。
3. キウイフルーツ、黄桃は飾り用に少し残して置き
 ②に①の果物を入れ残りのヨーグルトを入れる。
 キウイフルーツと黄桃を飾る。

