

料理講座



保育園の子どもたちと育てたミニトマトを収穫しました！

第2回 テーマ「簡単なおやつ」 日時：7月 20日(土) 10:00～

○そうめんとじゃがいものガレット ☆ポイント 余った麺をリメイク♪



・食べやすい長さに切る。

・水にさらす。



・すりおろし。混ぜても◎つなぎになります。

・180度で10～15分パリッとします。



フライパン

・しっとり、やわらかい。小さい子も◎



・野菜をトッピング☆

○バナナムース ☆ポイント 調理は簡単ですが、ひと手間加えると印象が変わります！



○フラムンジェ ☆ポイント お好みのフルーツやジャムと一緒に！



・もったりとしてくる。

・水にぬらしておくことで取り出しやすくしておく。

・粗熱を取ってから冷やす。



オーブン

・裏返し、水分をとばす。



・簡単バージョンじゃがいも+チーズのみ



・季節の野菜を入れても◎コーン・ズッキーニ・ナス等

そうめんとポテトのガレット 作り方

材料(2人分)

- ・ゆでそうめん・ひやむぎ 60g
- ・とろけるチーズ 10g
- ・じゃが芋 10g
- ・塩、こしょう 適量

- 作り方
- ①そうめんを短めに切っておく。
 - ②そうめん・とろけるチーズ・じゃが芋・塩・こしょうを混ぜ合わせる。
 - ③フライパンに油を熱し、②を少量づつ置き、押さえつけながら焼く。

バナナ豆乳ムース 作り方

材料(50～60ml 5個分)

- ・バナナ 1本
- ・レモン汁 小さじ2
- ・豆乳(無調整) 1/40(50r)
- ・生クリーム 25ml
- ・水 大さじ5(75ml)
- ・粉寒天 小さじ1/2(1g)
- ・さとう 30g

- 作り方
- ①バナナは飾り用を少し残し、フォークでつぶす。レモン汁をふり、豆乳と生クリームを加えてなめらかになるまで混ぜる。
 - ②鍋に水と粉寒天を入れ、煮たてる。沸騰後1分半加熱を続け、さとうを加えて煮溶かす。
 - ③熱いうちに①を加え、手早に混ぜ、グラスに注ぎ、粗熱がとれたら冷蔵庫に入れ、冷やし固める。
 - ④飾り用に残しておいたバナナを半分に切り、③にのせる。

フラムンジェ 作り方

材料(2人分)

- ・牛乳 150g
- ・コーンスターチ 15g
- ・さとう 大さじ1(15g)
- ・バニラエッセンス 適量

- 作り方
- ①コーンスターチとさとうと牛乳を鍋に入れよく混ぜてから、火にかけ、絶えずかき混ぜる。
 - ②①を煮立て、とろみが付いてきたら火から下ろし、バニラエッセンスを加え、ゼリー型に入れ冷やし固める。

第3回

テーマ「やさしい・きのこ料理」 日時：9月 28日(土) 10:00～ 場所：遊戯室

◎調理実習はなく、お子さんと一緒に参加できます。無料で参加できます。(試食・レシピ紹介・質疑応答)

◎予約人数10名で締め切りとなります。参加される方は1週間前までにお申し込みください。

参加者の方からお声を頂いた、「ナス」「かぼちゃ」「ピーマン」などの食材を使った料理を検討中です☆是非、ご参加ください！9月分もたくさんご予約いただいています。

