

# めざせ！ わが家のシェフ！！

夏休みの一日、料理づくりにチャレンジしてみよう！  
今回は、メイン料理やデザートレシピを4つ紹介するよ。

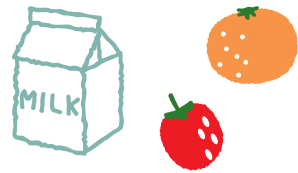
【気をつけよう！】火を使うときや、包丁を使うときは、あぶないから大人の人に手伝ってもらおうね。



ミルクのあじがおいしい！  
プルプルしたプリンだよ！

【材料】6個分くらい

- 牛乳 330cc
- グラニュー糖 8g
- 粉ゼラチン 8g
- バニラエッセンス すこし
- 好きなフルーツ お好みの量



- 鍋に牛乳とグラニュー糖を入れて、混ぜながらあたためる。あたためたら火からおろし、粉ゼラチンを入れて溶かす。バニラエッセンスを2、3滴入れて混ぜ、さます。
- 好きなフルーツを食べやすい大きさに切りそろえ、型に入れる。
- 泡が立たないように①を②に入れ、冷蔵庫で2～3時間冷やす。
- かたまったら型からはずし、器に盛り付けてできあがり。



おやつにもぴったり☆  
かんたんにできるピザだよ～

【材料】10枚分

- 餃子の皮 10枚
- ピザソース お好みの量
- ピザ用チーズ お好みの量
- トッピング お好みの量

(ウインナー・トマト・パプリカ  
ジャガイモ・シーチキンなど)

※盛り付けすぎるとチーズが溶けにくくなります。



- 餃子の皮を並べ、ピザソースを塗る。
- ①にお好みのトッピングとピザ用チーズを盛り付ける。
- うすく油をひいたフライパンに②を並べ、中火で焼く。
- 皮がパリッとしてチーズが溶けたらできあがり。

やけどに  
ちゅうい！  
おとなの人と  
いっしょに  
つくろうね～

小学校1～3年生向け



# キッズちやねんじ

スペシャル  
テーマ  
料理

毎日のごはんがもっとおいしくなる！  
「農」と「食」を学ぶコーナーだよ。

教えてくれた人  
JA福山市 三和グリーンセンター  
生活指導員  
細川 加奈絵



テーブルが  
楽しくなる、  
ごちそうポテト  
サラダだよ～

【材料】4人分

- ジャガイモ 3個
- タマネギ 1/2個
- 卵 2個
- ウインナー 2本
- レモン汁 大さじ1
- 塩・コショウ お好みの量
- マヨネーズ 大さじ5

※レタスやペビーリーフをお好みでそえると、豪華になります。

- 皮をむいたジャガイモと卵をゆでる。ウインナーは食べやすい大きさに切り、フライパンで軽く炒める。
- タマネギはみじん切りにして、冷水にさらす。
- ボウルに①を入れて、つぶを残してつぶし、レモン汁を入れて混ぜる。
- ③にタマネギとウインナーを入れ、マヨネーズと塩コショウで味をととのえる。
- 器に盛り付けて完成。

おうちの人にも、  
食べてもらおう！  
きつとみんな、  
よろこぶよ！



レストランで  
食べる  
料理みたいに  
おいしい！

【材料】4人分

- スパゲティ 300g
- トマト缶 (カット) 400g
- ベーコン 160g
- ニンニク 1かけ
- オリーブオイル 大さじ2
- コンソメキューブ 1個
- ピザ用チーズ・粉チーズ お好みで
- 水 100cc
- 塩・コショウ お好みで

※スパゲティのゆで時間は、袋に書いてある時間を参考にしてください。

※写真はオリーブオイルで炒めたホウレンソウをトッピングしています。



- ベーコンを5mm幅に切る。ニンニクは軽くつぶしておく。
- 鍋にたっぷり水を入れ、塩大さじ1を入れて火をつける。沸騰したらスパゲティを入れてゆでる。
- フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れ、こがさないようにじっくり炒める。
- ニンニクが色づいたら取り出し、ベーコンを加えてきつね色になるまで中火で炒める。
- ④にトマト缶とコンソメを加え、中火でじっくり煮る。
- ⑤にピザ用チーズや粉チーズをお好みで入れて混ぜる。
- ②を、ゆであがりの1分前に火を止め、スパゲティの湯切りをせずに⑥に入れて混ぜる。
- 器に盛り付けて完成。

小学校4～6年生向け