



◆◆◆ 令和7年7月29日 夏休みこどもクッキング ◆◆◆

パンケーキ風ピザ (4人分)

小麦粉	200g
ベーキングパウダー	大さじ1
水	200ml
卵	1個
玉ねぎ	小1個
赤パプリカ	1/2個
ブロッコリー	1/2株
ぶなしめじ	1/2パック
食塩	小さじ1/5 (1g)
こしょう	少々
油	少々
ケチャップ	大さじ4
ツナの油缶	1缶
とろけるチーズ	150g

1. ボールに小麦粉、ベーキングパウダーを入れ、よく混ぜたら、水と卵を加え、さらに粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
2. 玉ねぎ、赤パプリカをうすくスライスし、ブロッコリー、ぶなしめじを小さく分ける。
3. 野菜を耐熱ボールに入れ、さらに塩、こしょうを入れて軽く混ぜてラップをする。
電子レンジ500Wで5分ほど様子を見ながら、全体を加熱する。
4. フライパンに油を少し入れ、1の生地を流し入れて、弱火で焼いていく。片面に焼き色がついたら裏返す。
5. いったん火を止め、4の表面にケチャップをぬり、3と油をきったツナ、とろけるチーズをのせて火にかける。
フライパンのふたをして、チーズがとけるまで蒸し焼きにする。



カラフルジュレ (4人分)

ミニトマト	8個 ^こ
オクラ	小4本 ^{ほん}
コーン缶詰	40g
粉寒天	1.2g
固形コンソメ	1個 ^こ
水	320g

- ミニトマトは半分^{はんぶん}に切り、オクラはかるくゆでて輪切り^{わぎ}にする。コーン缶^{かん}をあけて水気^{みすけ}をきる。
- 1をうつわに入れる。
- なべ^{こなべ}粉寒天とコンソメ、水を入れて、まぜながら火にかける。ふっとうしたら火を止めて、あら熱^{ねつ}がとれたら、2に入れる。
- 冷蔵庫^{れいぞうこ}で冷やしてかためる。

ヨーグルトティラミス (4人分)

ギリシャヨーグルト(無糖) ^{むとう}	280g
砂糖 ^{さとう}	40g
カステラ	60g
インスタントコーヒー	3g
お湯 ^ゆ	60g
純ココア ^{じゆん}	1g

- ヨーグルトに砂糖^{さとう}を入れまぜる。
- お湯^ゆにインスタントコーヒーを溶かし、バットにカステラを置(お)き、上から少しずつコーヒーをかけてしみこませる。
- うつわに1を半分^{はんぶん}入れ、カステラをのせる。その上に残りの1を平ら^{のこ}になるようにのせ、仕上げ^{たい}にココアをふる。



本日のメニューの栄養価^{ほんじつ えいようか}

	1初 ^{はつ} - (kcal)	外 ^{ぐわい} パ ^ぱ ク ^く 質 ^{しつ} (g)	脂 ^し 質 ^{しつ} (g)	炭 ^{たん} 水 ^{すい} 化 ^か 物 ^{ぶつ} (g)	食 ^{しょく} 塩 ^{えん} (g)
パンケーキ風 ^{ふう} ピザ	444	17.5	20.4	49.3	2.5
カラフルジュレ	20	0.6	0.1	3.5	0.5
ヨーグルトティラミス	136	3.4	1.5	28.0	0.1
合 計	600	21.5	22.0	80.8	3.1

