

親子で楽しくクッキング

(レッツカラフルクッキング☆)

☆簡単カラフルパエリア(シーフード)

☆ブロッコリーのミモザサラダ

☆野菜たっぷりコンソメスープ

☆パンナコッタ



簡単カラフルパエリア (シーフード) (5人分)

材料	分量	作り方
シーフードミックス 玉ねぎ トマト パプリカ ピーマン にんにく(チューブ入り) 米(洗わない) オリーブオイル 水 とり鶏がらスープのもと ローリエ 塩 こしょう	180g 1個 1個 1/2個 2個 3cm 3合 大さじ2 675ml 大さじ2 1枚 少々 少々	<p>①玉ねぎ・トマト・パプリカ・ピーマンは、さいの目切りにする。</p>  <p>②フライパンに中火でオリーブオイルを熱し、にんにく(チューブ入り)を入れ、香りが出てきたら、①とシーフードミックスを入れて炒める。</p>  <p>③米・水・とり鶏がらスープのもと・ローリエ・塩・こしょうを加えてかき混ぜ、<small>ふっとう</small>沸騰したらふたをして弱火で20分加熱する。汁気がなくなり、パチパチ音が聞こえてきたら、さらに1~2分加熱する。</p> 



④火を止めてふたをした状態で15分ほど蒸らす。



ブロッコリーのミモザサラダ (5人分)

材料

分量

作り方

ブロッコリー
卵
にんじん
マヨネーズ
牛乳

300g
2個
5cm分
大さじ5
小さじ1.5

①卵は鍋に水から入れ、沸騰後、9～10分ゆでて、水にとって冷まし、殻をむいて5mm角に切る。



②ブロッコリーは子房に分けて、大きいものは半分に切って、塩ゆでし、ザルにあげて冷ます。



③にんじんは輪切りにして、星型で抜き、ゆでておく。



④マヨネーズに牛乳を加えて伸ばし、②のブロッコリーを加えて盛り付け、最後に①のゆで卵を散らし、星型にんじんを飾る。



野菜たっぷりコンソメスープ (5人分)

材料	分量	作り方
キャベツ にんじん 玉ねぎ コーン(缶) ウインナー 水 コンソメ(固形) 塩 こしょう	4枚 1/2本 1/2個 18g 3本 900ml 2個 少々 少々	①キャベツ・にんじんは短冊に切り、玉ねぎは薄切り、ウインナーは斜め切りにする。



②鍋なべに水とコンソメ(固形)、①の全てとコーン(缶)を加えて煮る。



③野菜が柔らかくなったら、塩・こしょうで味をととのえる。



パンナコッタ (5人分)

材料	分量	作り方
豆乳(無調整) 生クリーム グラニュー糖 粉ゼラチン 水 〈いちごソース〉 いちごジャム レモン汁 水	250ml 200ml 50g 6g 大さじ3 65g 大さじ1 大さじ2	<p>① 容器に水(大さじ3)を入れ、粉ゼラチンを加えてふやかす。</p> <p>② ^{なべ}鍋に豆乳(無調整)・生クリーム・グラニュー糖を入れて火にかけてよくかき混ぜる。さらに①を加え、溶けているのが確認できたら、火を消す。</p>  <p>③ ^{なべ}②の鍋を冷まし、ガラス容器に分けて冷蔵庫で冷やす。</p>    <p>④ ^{たいねっ}耐熱容器に、いちごソースの材料を入れ、ふんわりとラップをして600Wのレンジで1分加熱し、少し冷ます。</p>  <p>⑤ ③に、いちごソースをかけて完成。</p> 

