

令和7年度 金剛すこやかネット 親子クッキング レシピ

# 親子で楽しくクッキング

(レッツカラフルクッキング☆)







☆彩りサーモンクリームパスタ

☆カラフルサラダ

☆ホワイトトライフル








## 彩りサーモンクリームパスタ(4人分)

材料	分量	作り方
スパゲティ 生鮭(骨なし) ブロccoli パプリカ(黄) パプリカ(赤) 玉ねぎ しめじ トマト ニンニク オリーブ油 塩 白ワイン 水 ブイヨン(砕いておく) 牛乳 生クリーム 黒こしょう 粉チーズ	240g 160g 大1/2 半分 1個 120g 80g 大1個 1かけ 大さじ2 小さじ1/2 大さじ1/2 大さじ3 1.5個 100ml 100ml 少々 適量	①生鮭は皮を取り除き、1cmに切る。 ②ブロッコリーは子房に分け、芯は皮を削いで細かく切って一緒に茹でておく。パプリカは型抜きをし、残った部分は細切りにする。 ③玉ねぎは薄切りにし、しめじは石づきを切り落とし、ほぐしておく。トマトは湯むきして一口大に切る。 ④にんにくはみじん切りにする。 <div>   </div> ⑤鍋にたっぷりの湯を沸かして、塩を一つまみ(分量外)を加え、スパゲティを入れて時間通りより1分短くゆでる。最後にさっとパプリカをゆで、一緒にざるに上げて、オリーブ油(大さじ2ほど、分量外)を絡めておく。 <div>   </div> ⑥フライパンににんにくとオリーブ油を入れ中火で炒め、いい香りがしてきたら玉ねぎ・しめじ・ブロッコリーの芯も入れてしんなりするまで炒める。 ⑦次に生鮭・塩・白ワイン+水・ブイヨンを加えて煮立ったら、牛乳・生クリーム・トマトを加える。 <div>   </div>






		<p>⑧クリームが煮立ったら、茹でたスパゲティなど⑤を加えて和え、火を止める。</p> <p>⑨器に盛りつけてから好みて粉チーズ・黒こしょうをかける。</p>
		

カラフルサラダ（4人分）		
材料	分量	作り方
レタス きゅうり ミニトマト ブロッコリー 人参 コーン缶 (A) マーマレードジャム マヨネーズ 酢 塩 粒マスタード	1/5 個 1 本 8 個 1/8 株 1/3 本 1/2 缶  大さじ3 大さじ2 大さじ1 小さじ 2/3 小さじ1	<p>① レタスは洗って水気を切り、手で食べやすい大きさにちぎる。</p> <p>②きゅうりはさいの目に切る。</p>  <p>③ブロッコリーは子房に分けて茹でておく。人参は星形に切り抜き茹でる。</p>   <p>④ミニトマトは半分に切り、コーン缶は汁気を切っておく。</p> <p>⑤A のドレッシングを混ぜて野菜にそえてかける。</p>
		

## ホワイトトライフル(4人分)

材料	分量	作り方
ヨーグルト(プレーン) キウイ ミックスフルーツ缶 バナナ レモン汁 コーンフレーク カステラ(市販)	160g 1個 1缶 1本 少々 30g 2切れ	<p>①キウイは皮をむいていちょう切りに切る。フルーツ缶は水と汁を分けて、実を一口大に切る。</p> <p>②バナナは皮をむいて斜めの輪切りにして、レモン汁を振りかけておく。</p> <p>③カステラは一口大に切り、やや深さのある器に分けて入れる。</p>  <p>④③のカステラの上にヨーグルトを大さじ2ぐらいずつかけ、①～②とコーンフレークを色よく盛り付ける。最後に残りのヨーグルトをかける。</p> 