

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

(レツ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	240g	①生鮭は皮を取り除き、1cmに切る。
生鮭(骨なし)	160g	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。
ブロッコリー	大1/2	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。
パプリカ(黄)	半分	④にんにくはみじん切りにする。
パプリカ(赤)	1個	
玉ねぎ	120g	
しめじ	80g	
トマト	大1個	
ニンニク	1かけ	
オリーブ油	大さじ2	
塩	小さじ1/2	
白ワイン	小さじ1/2	
水	小さじ3	
ブイヨン(碎いておく)	1.5個	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。
牛乳	100ml	
生クリーム	100ml	
黒こしょう	少々	
粉チーズ	適量	



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。



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。

⑨器に盛りつけてから好みで粉チーズ・黒こしょうをかける。



カラフルサラダ（4人分）

材料	分量	作り方	
レタス	1/5 個	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。	
きゅうり	1 本	② きゅうりはさいの目に切る。	
ミニトマト	8 個		
ブロッコリー	1/8 株		
人参	1/3 本		
コーン缶 (A)	1/2 缶		
マーマレードジャム	大さじ3		
マヨネーズ	大さじ2		
酢	大さじ1		
塩	小さじ 2/3		
粒マスタード	小さじ1	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。	
		 	
			
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。 ⑤ A のドレッシングを混ぜて野菜にそえてかける。			

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)	160g	①キウイは皮をむいて一寸切りに切る。フルーツ缶は水と汁を分けて、実を一口大に切る。
キウイ	1個	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。
ミックスフルーツ缶	1缶	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。
バナナ	1本	
レモン汁	少々	
コーンフレーク	30g	
カステラ(市販)	2切れ	
		
		<p>④③のカステラの上にヨーグルトを大さじ2ぐらいたづかけ、 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> 