

令和 5 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☆)

☆シーフードピラフ

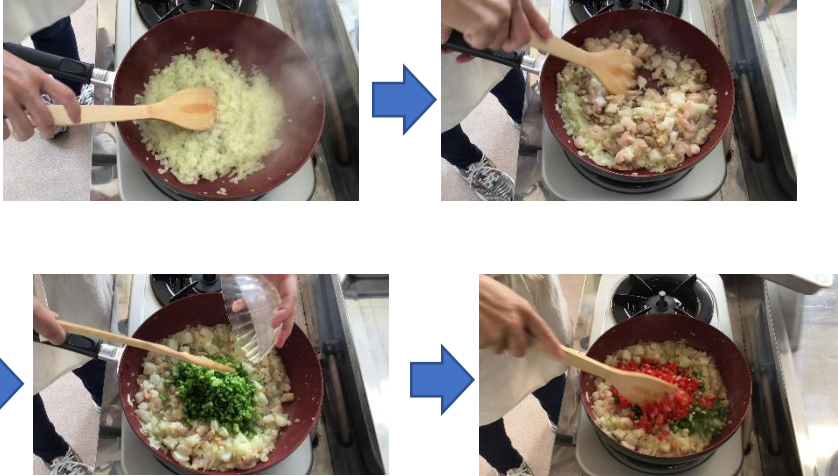
☆カレースープ

☆グリルチキン トマトソース

☆簡単チョコムース



シーフードピラフ(4人分)

材料	分量	作り方
米 シーフードミックス 玉ねぎ ピーマン 赤パプリカ コーン缶 油 こしょう 固形コンソメ 水	200g 100g 120g 40g 40g 40g 大さじ1 少々 1個 330ml	①米は洗ってざるにあげておく。 ②シーフードミックスは解凍をしてから、大きいイカを一口大に切る。玉ねぎはみじん切りに、ピーマン、赤パプリカ、はヘタと種を取ってみじん切りにする。  ③コーンはザルにあげて水を切っておく。 ④お湯をわかし、300mlの湯に固形コンソメをとかす。  ⑤フライパンに油を熱し玉ねぎを炒める。透明になったらシーフードミックス、ピーマン、赤パプリカを入れてさらに炒める。 

⑥火が通ったら、コーンと米を加えてこしょうをふって炒める。米が透明になったら④の溶かしたコンソメを入れて強火にかける。



⑦沸騰したら弱火にし、8分ほど火をかけ、最後に15秒強火にしてから火を止める。

⑧10分蒸らして、底から混ぜて盛り付ける。



カレースープ(4人分)

材料	分量	作り方
ズッキーニ 玉ねぎ キャベツ しめじ ベーコン 固形コンソメ 水 カレー粉	60g 40g 80g 40g 20g 1個 400ml 小さじ1/2	①ズッキーニは5mmの厚さの半月切りにする。  ②玉ねぎはうす切り。 ③キャベツは手で一口大にちぎる。 ④しめじは石づきを取り、手でバラバラにする。 ⑤鍋にズッキーニ、玉ねぎ、ベーコン、固形コンソメ、水を入れてやわらかくなるまで火を通す。   ⑥食べる前にキャベツ、しめじを入れて、火が通ればカレー粉を入れる。  

グリルチキン トマトソース(4人分)

材料	分量	作り方
鶏もも皮つき 黒こしょう トマト缶(カット) ケチャップ 白ワイン 黒こしょう サニーレタス ミニトマト スライスチーズ	240g 少々 80g 大さじ2・1/3 大さじ2 少々 2枚 4個 1枚	①鶏肉は皮の方に5~6回フォークをさしておく。8等分に切って黒こしょうをふる。  ②天板にクッキングシートを広げ、鶏肉を並べる。余熱で温めたオーブンに入れて、220℃で15~20分ほど焼く。   ③ソースを作る。鍋にトマト缶、ケチャップ、白ワインを入れて沸騰させて火を弱めて、黒こしょうを入れて少し煮詰める。  ④スライスチーズを星形に型抜きする。 ⑤お皿にトマトソースを入れ、鶏肉をのせ、その上に星形のチーズを飾る。 ⑥サニーレタス、ミニトマトを添える。



簡単チョコムース(4人分)

材料

分量

作り方

ビターチョコ
マシュマロ
牛乳

55g

100g

200ml



- ①チョコレートは砕いておく。飾り用に少しだけ取り分けておく。
- ②鍋に牛乳を入れて火をかけ、沸騰させないように気を付けながら、温まってきたらマシュマロを加え、完全に溶けたらチョコレートも加えて溶かす。



- ③容器に入れて、粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす。



- ④固まったら取り分けておいたチョコを上飾り。

