



いよいよ冬やすみ！

たの おうちで楽しくクッキング

いよいよ冬休みが始まります。クリスマスや年越し、お正月など冬の行事が目白押しですね。家族みんなで集まって、たのしく食事をすることが多くなります。この機会に、こどもたちにも食事の準備などのお手伝いをしてもらいましょう。こどもの「やってみたい！」という気持ちを大切に、お手伝いの後には、ほめる言葉や、感謝の言葉を伝えることで大きな自信につながります。

今回は、クリスマスにぴったりの彩りの良いメニューや、身体が温まる給食メニューを紹介します。「切る」「焼く」以外にも「まぜる」「のせる」「かける」「盛り付ける」など、こどもの成長に合わせて、できることを探してみましょう。

もみの木サラダ



もみの木の形をした、野菜がしっかりとれるサラダです。忙しい時は市販のポテトサラダを使ってアレンジしてもOKです！



<材 料> 4人分

じゃがいも	3～4個
にんじん	1/2本
砂糖	小さじ1
きゅうり	1/2本
塩	小さじ1/3
◎酢	大さじ1
◎マヨネーズ	大さじ3
◎塩・こしょう	少々
ブロッコリー	1株
ハム・ミニトマト	適量
スライスチーズ	1枚

<作り方>

- ① じゃがいも・にんじんは皮をむき、電子レンジ500Wで5～7分ほど加熱し、熱いうちにつぶして、砂糖を混ぜる。
- ② きゅうりをスライサーでスライスし、塩を加えてよくもんでおく。
- ③ ①の粗熱が取れたら、水気を切ったきゅうりと◎の調味料を加えて混ぜる。
- ④ ブロッコリーを小分けにして茹で、柔らかくなれば取り出して冷まし、水気を切る。
- ⑤ ハムは1cm幅に切り、トマトは半分に切る。チーズは型抜きなどで星形に抜く。
- ⑥ ③を円錐型にお皿に盛る。
- ⑦ ⑥に④を刺していく。形ができれば、⑤を好きなように飾ったら出来上がり！

かんたん!ココアミルクレープケーキ



冬休み中も牛乳を使おう！



<材 料> 1ホール分

ホットケーキミックス	200g
卵	2個
バター(マーガリン)	10g
ココアパウダー	大さじ1
牛乳	400cc
油	適量
生クリーム	100～200cc
ジャムや飾り用菓子	適量

(クッキーやくだものなど)

<作り方>

- ① 卵、バターを室温にもどし、ボウルでよくかき混ぜる。ホットケーキミックス・ココアパウダーを合わせてふるい、牛乳も少しずつ混ぜ合わせて、だまにならないように生地を作る。
- ② フライパンに油をひき、弱火にしておたま1杯分の生地を広げて焼く。
- ③ ふっふつと穴が開いてきたら、焦げないうちにふちから外してひっくり返す。ひっくり返したら取り出す。(合計10～15枚くらい焼けます)
- ④ 粗熱をとってからお皿などに移して、焼き終わったらラップして冷蔵庫で冷ます。
- ⑤ 生地が冷えたら、冷蔵庫から取り出し、ホイップした生クリームをスプーンなどで乗せて層にしていく。
- ⑥ 最後にクリームやジャム、飾り用菓子などで飾り付けたら、出来上がり！

きゅうしょく つくってみよう♪給食のだいこんカレー

<材 料> 中学年2人分

豚肉	60g	カレールウ	32g
しょうが	1g	ウスターソース	小さじ1
にんにく	1g	トマトケチャップ	小さじ1
たまねぎ	100g	炒め油	適量
にんじん	30g	水	200cc
だいこん	40g		
じゃがいも	40g		

*野菜は皮をのぞいた正味量

*調味料はお好みで調節してください。



<作り方>

- ① 食材を切る。
豚肉:3cm幅、しょうが・にんにく:みじん切り、
たまねぎ:薄切り、にんじん:いちよう切り、
だいこん・じゃがいも:いちよう切り
- ② 深型のフライパンに油を熱し、にんにく、しょうがを炒め、香りが出れば豚肉を入れて色が変わるまで炒める。
- ③ たまねぎ、にんじんを加えて炒める。
- ④ だいこん、じゃがいもを加え、水を入れて煮る。
- ⑤ 材料が柔らかくなれば、調味料、ルウを入れ、さらに煮込んで仕上げる。

