

親子クッキング ～カフェメニューを作ろう～

2020. 1. 18

★変わりピザ★（給食人気メニュー）

【材料】4人分

ぎょうざの皮 8枚
ツナ 缶 40g
コーン 缶 32g
ピーマン 1個（細切り）
ピザソース 大さじ1（8g）
ケチャップ 大さじ1（8g）
ピザ用チーズ（細切り） 40g

【使用器具・備品】

・オーブントースター 1
・ボール小 1
・スプーン 1
・使い捨て手袋
・クッキングシート



【作り方】

- ① ツナは十分に油をきる。
- ② ツナ、コーン、ピーマン、ピザソースを混ぜあわせる。
- ③ クッキングシートにぎょうざの皮をならべ、ケチャップを薄く塗る。
- ④ ②の具をのせ、最後にチーズをふりかける。
- ⑤ 200℃に熱しておいたオーブンで5分焼く。

★とうふドーナツ★

【材料】1組分（4～5人分）

ホットケーキミックス 150g/袋
豆腐（絹ごし） 160g
揚げ油（サラダ油） 200g
粉 砂糖 少々



【使用器具・備品】

・ボール中 1
・泡だて器 1
・ゴムべら 1
・菜箸 1
・フライパン 1
・クッキングシート
・キッチンペーパー
・絞り袋
・透明袋
・モール
・はさみ

【作り方】



- ①豆腐を泡だて器で混ぜ、ホットケーキミックスを入れ、ゴムべらで混ぜる。



- ② ①を絞り袋に入れ、お盆の上にクッキングシートを敷き、その上に好きな絵柄を作る。
※シートは4等分にカットする



- ③フライパンに揚げ油を170℃に温め、②をクッキングシートごと油の中に入れ、2～3分程度きつね色になるまで揚げる。

※クッキングシートからドーナツが剥がれれば、シートを回収する！



- ④最後に粉砂糖を茶こしでふりかける。

※生地が固く、絞れない場合は、豆乳や牛乳を少量加えてください。

★ラッシー★（インドの飲み物）

【材料】1組分（4人分）

牛乳 150ml
上白糖 20g
生クリーム 30ml
プレーンヨーグルト 225g(1/2箱)

【使用器具・備品】

・ボール小 1
・泡だて器 1
・コップ
・お玉

【作り方】

- ①ボールにプレーンヨーグルト、上白糖、牛乳、生クリームを入れ、泡だて器で砂糖がとけるまでよく混ぜる。
- ②コップに①を注ぐ。

