

親子で簡単クッキングの材料について



ホットプレートでつくるパーティオムライス（4人前）

- ご飯（炊いたもの）・・・2合分
- ミックスベジタブル・・・250g
- ハム・・・4パック（16枚）
- 牛乳・・・80cc
- 卵・・・4個
- 塩・こしょう・・・適宜
- 有塩バター・・・10g
- ケチャップ・・・大さじ6
- ケチャップ（飾り用）・・・適宜

オムライスの調理では、ホットプレートを使用する予定ですが、ご用意のない場合はフライパンでの調理もできます。

ミックスベジタブルは、調理前に解凍するようにお願いいたします。

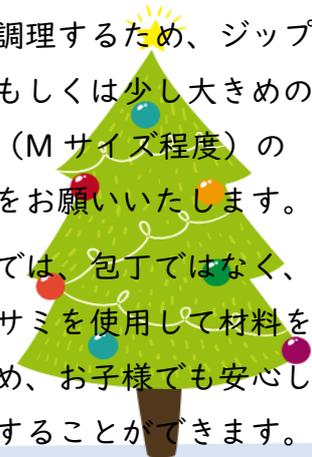
ご飯につきましては、冷凍してあるものでも、炊き立てのものでもどちらでも大丈夫です。

簡単！カラフルツリーサラダ（4人前）

- レタス・・・1/2個
- みずな・・・2束（1/2袋）
- パプリカ・・・2個（赤1個、黄1個）
- ミニトマト・・・8個
- 焼き海苔（飾り用）・・・適宜
- 塩昆布・・・10g
- ごま油・・・大さじ1

サラダは、材料をポリ袋に入れて調理するため、ジップロックもしくは少し大きめのポリ袋（Mサイズ程度）のご用意をお願いいたします。

調理では、包丁ではなく、調理バサミを使用して材料を切るため、お子様でも安心して調理することができます。



炊飯器でワクワクチーズケーキ（8人前）

ホットケーキミックス・・・100g

クリームチーズ・・・200g

卵・・・1個

レモン汁・・・大さじ1

生クリーム・・・100cc

砂糖・・・50g

有塩バター・・・適宜

ブルーベリージャム（飾り用）・・・適宜

粉糖（飾り用）・・・適宜

作りやすい分量のため、
チーズケーキのみ「8人前」と
させていただきます。

チーズケーキの調理では、
炊飯器を使用いたします。

クリームチーズは、調理前
に常温に戻すようお願いい
たします。



小さい子どもがお手伝いをできるよう、
包丁やフライパンを使わない調理工程を
考えましたが、お子さまのご年齢次第で
は、包丁やフライパンをご使用頂くこと
も可能です。