

令和6年

おやこDEクッキング

りょうり

かくにん

★料理をはじめる前に確認しよう！★

ほうちょう つか

はし

①包丁を使うので走ったりふざけたりはやめよう！

ほうちょう も

て

ゆび

②包丁を持つときはネコの手みたいに指を
まるめておさえること！



はなし

き

③おとなのお話をきちんと聞こう！

て せっけん

あら

りょうり

④手は石鹸でよく洗って料理をしよう！



厚真町食生活改善推進協議会

米粉と野菜でつくる ～カラフルクレープ～

材料 (2人分)

(生地)

- ・米粉 100g
- ・卵 2個
- ・きび砂糖 大さじ1
- ・塩 ひとつまみ
- ・豆乳 250ml
- ・こめ油 大さじ1



○かぼちゃ 40g

○ほうれん草 1株

★生地はプレーン、かぼちゃ、ほうれん草の3種類つくります！

【作り方】

- ①かぼちゃを皮をとり、レンジで600W 1分加熱し、よくつぶす。ほうれん草は茹でて水気を切り、細かく刻む。
- ②ボウルに卵を割りほぐしたら、きび砂糖、塩を加えて溶けるまで泡立て器で混ぜる。
- ③②に豆乳を加えて混ぜあわせたら米粉を加える。しっかり混ぜ合わせて生地がなめらかになったら、こめ油も加えてさらに混ぜ、3等分に分けてプレーン、かぼちゃ、ほうれん草の3種類の生地をつくる。
- ④フライパンにこめ油をなじませ、余分な油をキッチンペーパーで拭きとる。
- ⑤中火で熱したフライパンにおたま1杯分の生地を手早く広げる。フライパンが熱すぎると気泡が出やすいので、弱火にしながら調整する。
- ⑥生地が乾いたらフライ返しでひっくり返す。30秒ほど裏面を焼いてお皿に取り出す。1枚焼いたら、キッチンペーパーでこめ油をなじませて次のクレープを焼く。

米粉と野菜でつくる ～カラフルクレープ～

材料 (2人分)

(具材)

おかずクレープ用

- ・レタス 2～3枚
- ・きゅうり 1/3本
- ・パプリカ 1/4個
- ・ソーセージ 4本
- ・スライスチーズ 2枚
- ・ツナ 1缶
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・こしょう 少々
- ・ケチャップ お好みで



(具材)

おやつクレープ用

- ・生クリーム 50g
- ・ヨーグルト 100g
- ・きび砂糖 大さじ1
- ・レモン汁 少々
- ・バナナ 1/3本
- ・オレンジ 1/4個
- ・ハスカップソース
- ・チョコソース
- ・カラスプレー
- ・アラザン



お好みで

【作り方】

おかずクレープ用の具材

- ①レタス、きゅうり、パプリカはよく洗う。レタスは1枚ずつにする。きゅうり、パプリカはスティック状に切る。
- ②ソーセージは火が通るまでフライパンで炒める。
- ③ツナ缶は汁気を切り、マヨネーズとこしょうで和える。
- ④クレープ生地好きな具材をのせて完成！

おやつクレープ用の具材

下準備：ヨーグルトは一晩水切りしておく。

- ①ボウルに水切りしたヨーグルト、生クリーム、きび砂糖、レモン汁を入れ、泡立て器でツノが立つまでよく混ぜる。
- ②いちごはヘタをとり、よく洗う。バナナ、オレンジの皮をむく。いちご、バナナは薄切り、オレンジは甘皮をとり、食べやすい大きさに切る。
- ③クレープ生地好きな具材をのせて完成！

野菜だしのミネストローネ

材料 (2人分)

- ・にんじん 1/4本
- ・大根 4cm
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・セロリ 1/4本
- ・じゃがいも 1/2個
- ・キャベツ 1枚(25g)
- ・ベーコン 2枚
- ・カットトマト 100g
- ・マカロニ 15g
- ・オリーブオイル 大さじ1/2
- ・水 300ml
- ・塩 小さじ1/4
- ・こしょう 少々



【作り方】

- ①にんじん、大根はよく洗い、0.5cmの厚さに切り、型で抜く。
型を抜いた残りの部分は角切りにする。
- ②玉ねぎ、セロリ、じゃがいもは1cm角の角切りにする。
キャベツは2cmのざく切り、ベーコンは2cm幅に切る。
- ③鍋にオリーブオイルを入れ、中火にかける。玉ねぎ、にんじん、セロリ、ベーコンを入れ、しんなりするまで炒める。
- ④じゃがいも、大根、カットトマトを軽く混ぜ、水を入れる。
- ⑤沸騰したら弱火にし、キャベツを入れ、5分煮る。マカロニを入れ、マカロニの茹で時間分さらに煮込む。
- ⑥塩、こしょうで味を整えてできあがり。