

令和7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！



ほうれん草のドライカレー



材料（2人分）

米	... 1 合
さばの水煮缶	... 1 / 2 缶
ほうれん草	... 1 / 2 束
玉ねぎ	... 1 / 2 個
しょうが	... 1 片
カットトマト缶	... 1 6 0 g
トマトケチャップ	... 小さじ 4
カレールー	... 1 片
パプリカ（飾り）	... お好みで
乾燥パセリ	... お好みで



作り方

- ①しょうが、玉ねぎをみじん切りにする。ほうれん草は1～2分ゆで水気を切り、みじん切りにする。
- ②フライパンを中火に熱し、しょうが、玉ねぎを炒める。
- ③火が通ったらさばの水煮缶、カットトマト缶、トマトケチャップ、カレールーを入れ、焦がさないようにかき混ぜながら10分ほど煮る。
- ④最後にほうれん草を加え、さっと煮る。
- ⑤パプリカは型で切り抜く。写真のようにごはんは円状に盛り付け、ルーを円の真ん中によそい、パプリカやパセリで飾り付け。

きゅうりの変わり漬け



材料（2人分）

きゅうり	…1本
塩	…少々
酢	…小さじ1
砂糖	…小さじ1
ごま油	…小さじ2/3
パプリカパウダー	…お好みで



作り方

- ①きゅうりは5mmくらいの輪切りにする。
- ②塩少々ふってしんなりさせる。
- ③調味料を合わせて漬け込む。

折り紙フルーツミルクレープ

材料（5人分）

〈クレープ生地〉

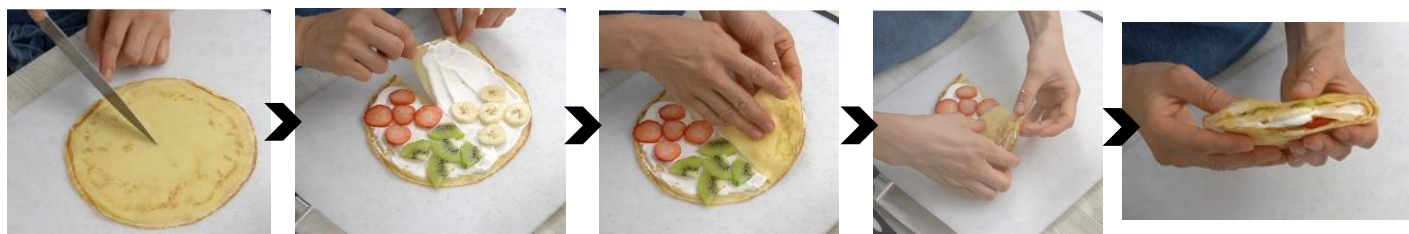
米粉	…80g
砂糖	…20g
塩	…ひとつまみ
牛乳	…180g
卵（M玉）	…1個
無塩バター	…10g
サラダ油	…6g

〈トッピング〉

いちご	…5粒
キウイ	…1個
ぶどう	…5粒
生クリーム	…100ml
砂糖	…小さじ2

作り方

- ①バターはレンジ600Wで30秒加熱して溶かす。
- ②卵を溶きほぐし、砂糖を加えよく混ぜる。
- ③バターと牛乳を加え混ぜる。
- ④米粉を加えてよく混ぜ、生地をザルで一度こす。
- ⑤フライパンを熱し、油をしみこませたキッチンペーパーで薄くひく。
- ⑥焼く前に生地をしっかり混ぜる。お玉1杯分の生地を流し入れ、中火で焼く。
- ⑦表面がポコポコとして端にほんのり焼き色がついたら、菜箸で少し引っかけて手でひっくり返す。裏面は10秒間焼く。⑤～⑦を生地がなくなるまで繰り返す。
- ⑧いちご、キウイ、ぶどうは5mm幅でスライスする。
- ⑨生クリームに砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。
- ⑩クレープ生地の手前半分に切れ込みを入れ、全体に生クリームをぬり、3か所にお好みのフルーツをおく。手前から折りたたむ。



- ⑪⑩を冷蔵庫で30分ほど冷やしてから半分に切つてのせて、飾り付けて完成。