

楽しく にこにこ 料理教室

◆たたんでおにぎり

1人2個作りましょう

材 料	1個分
ごはん	60g
のり	2枚
レタス	30g
サラダチキン	20g
マヨネーズ	大さじ1/2
ごはん	60g
のり	2枚
きゅうり	10g
かにかま	2本
マヨネーズ	大さじ1/2

1個分【作り方】

レタスは洗って水けをキッチンペーパーでふいておく

きゅうりはピーラーで縦に薄切にする

① ラップを広げた上にのりを置き、のりの中央に ご飯の1/2量をおせて10cm四方に広げ マヨネーズを大さじ1/2かける

② ①の上にレタス、サラダチキンを重ね、包むようにのりをたたみラップできっちり 包む。

(のりは手前、左右、向こう側を内側に折りたたむように包む)

③ 同様にきゅうりとかにかまでも作る

かにかまは手で押し 広げるようにのせる

④ ラップごと半分に切り器に盛り付ける

◆パパッとスープ

材 料	ひとり分
かにかま	1本
レタス	5g
とろろ昆布	2g
昆布茶	2g
お湯	150cc

【作り方】

レタスは食べやすい大きさにちぎっておく

かにかまは手でさく

① 器に材料をすべて入れ、お湯を注ぎ混ぜればできあがり

楽しく にこにこ 料理教室

◆カスタードクリーム 5人分 今日は鍋で作りましょう

材 料	ひとり分
小麦粉	10g
砂糖	40g
卵	1個
牛乳	200cc

- ① 小麦粉をふるいながらボールに入れる
- ② ①に砂糖を加えて良く混ぜる
- ③ ②に牛乳を少しずつ 混ぜながら加える
- ④ 溶き卵を網でこしながら③に加え混ぜ 鍋にあげ
中火で加熱し、沸騰始めたら弱火にし混ぜながら
トロットするまで加熱たら火からおろし冷ます



◆コールスローサラダ（カット野菜で作っちゃう） 5人分一緒に作りましょう

材 料	1人分
カットキャベツ	300 g
塩	小さじ1/2
コーン缶	50g
レモン汁	大さじ1
マヨネーズ	大さじ3

【作り方】

- ① キャベツをボールに入れ、塩をふり、手でよくもんで
10分おく
- ② ①のキャベツの水気をしっかりしぼり、コーン、レモン汁、
マヨネーズを加え、よく混ぜる

お好みでカレー粉や黒こしょうなどを加えても美味しいです

◆トライフル

材 料	ひとり分
カステラ	10g
シロップ	大さじ1
カスタードクリーム	50g
ヨーグルト	30g
好みのフルーツ	40g
ホイップクリーム	20g

【作り方】 今日はルヴァンジュの代わりに果物のシロップを使用
カステラは適当な大きさにちぎる 果物は適当な大きさに切り
飾り用にも少量とっておく。材料をすべて用意したら
器に盛り付けるのは、自分でやってみましょう

- ① カステラを器の底に敷き、果物のシロップをしみこませる
- ② カスタードとヨーグルトとフルーツを①の上に重ねていき
最後にホイップクリームをのせて、飾り用のフルーツを
盛り付ける