

コアラクッキングきょうしつ

ミネストローネ

●ざいりょう／4にんぶん

皮なしウインナー(小) 6本	水 600ml
にんじん(小) 1/2本	コンソメ 1個
玉ねぎ(小) 1/2個	塩 適宜
しめじ 1/4パック(50g)	こしょう 適宜
大豆水煮 40g	油 適量
ダイストマト 1パック	にんにく 1かけ
マカロニ(乾) 10g	

●つくりかた

- ① マカロニをかためにゆでておく。
- ② にんにくをみじん切りにする。
- ③ にんじんは縦4等分に切り、厚さ5mmほどのいちよう切りにする。玉ねぎは大きめの粗みじん切りにする。皮なしウインナーは厚さ5mmほどに切る。しめじは石づきを取って軽く汚れを落とし、長さ4等分ほどに切る。
- ④ なべににんにくと油を入れて加熱し、香りが出てきたら③の材料を入れて炒める。
- ⑤ なべに水とコンソメ、ダイストマトパックを加えて弱火で10分ほど煮込み、①のマカロニ、大豆水煮も加えさらに1～2分煮込んでから塩こしょうで味をととのえる。

ほうちょうをつかうときは、
あせらず、ゆっくりね!!!
まわり的人也ぶつかったりしないよ
うに、きをつけてね。



おとうふケーキサシ

●ざいりょう／4にんぶん(8切れ)

ホットケーキミックス・・・150g	ブロッコリー・・・・・・20g
充填豆腐(きぬ)・・・・・・150g	えだまめ・・・・・・10さや(30g)
水・・・・・・・・・・大さじ1	冷凍かぼちゃ・・・・・・1切れ(40g)
プロセスチーズ・・2個(30g)	コーン(缶詰)・・・・20g
ベーコン・・・・・・3枚	プチトマト・・・・・・4個

●つくりかた

- ① 型にクッキングシートをセットする。オーブンを180℃で予熱しておく。
- ② ブロッコリーはゆでて一口大に切る。冷凍かぼちゃは軽く常温で自然解凍し、皮を下にして横1回縦3回ほど切る。枝豆は軽くゆで、さやから出しておく。コーンは水を切っておく。
- ③ ベーコンは短冊切りにし、プロセスチーズは4等分に手でちぎる。
- ④ 豆腐をボウルに入れて滑らかになるまでよく混ぜ、ホットケーキミックスと水を入れてさらに混ぜる。
- ⑤ ④に②③の材料を入れてさっくり混ぜあわせ、①の型に入れる。
- ⑥ トマトを縦4等分に切って⑤の上に並べ、オーブンで180℃で30～40分焼く。
- ⑦ 型からクッキングシートごと取り出し、8等分して皿に2切れずつ並べる。

フローズンデザート

●ざいりょう／4にんぶん

冷凍ブルーベリー・・・・・・40g	飲むヨーグルト・・・・・・60ml
冷凍バナナ・・・・・・80g	

●つくりかた

- ① 材料をすべてフードプロセッサーにいれて、少しずつ攪拌する。
- ② 器にもりつける