



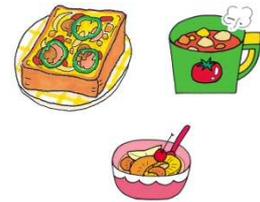
# みんなで楽しくクッキング

子どもにとって、食事は家族や身の回りの人たちの愛情を感じられる大切な時間。「おいしいね」「これも食べてごらん」などと顔を見ながらゆっくり語りかけてあげましょう。そうしたやりとりが、子どもの安心感や心の成長にもつながるのです。そして、食事づくりに参加させましょう。「ちょっと手伝って！」の一言が子どもをやる気にさせます。「危ない」「まだ小さい」「後始末が大変」と消極的にならずに、チャンスを与えて親子でお料理を楽しんでおいしく食べてみましょう。



## 今日のメニュー

- ★ 手作りピザ
- ★ 野菜スープ
- ★ バナナパフェ



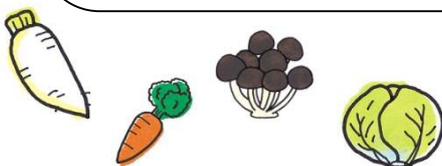
## ★野菜スープ



材料	(2人分)	
キャベツ	1/2枚	水洗いする・・・葉の部分をちぎる
大根	20g	スティック状にしてゆでる・・・ステーキナイフで切る
しめじ	20g	石づきをとる・・・小房にちぎる
コンソメ	2g	※ピザのトッピング用に型抜きをした
水	250cc	にんじん・ハムの残りをこまかく刻んで
塩	少々	スープに入れます。

## 作り方

- ① 鍋に水、コンソメを入れスープをつくる。
- ② スープにキャベツを入れ煮る。煮立ったら他の野菜を加え塩で調味する。



## ★手作りピザ



これ以外にも旬の野菜を使ってオリジナルピザを作ってみよう！

材料（2枚分）

\*ピザ生地

\*トッピング

ホットケーキの素	100g	ケチャップ	大さじ2
水	30cc	ハム	1枚・・・型で抜く
オリーブ油	小さじ1	ピーマン	10g・・・輪切りにする
ビニール袋		コーン	20g・・・水洗いする
		玉ねぎ	10g・・・薄くスライス
		にんじん輪切り	2枚・・・型で抜く
		ピザ用チーズ	20g

作り方

- ① ビニール袋にホットケーキの素、水、オリーブ油を入れひとまとまりになるまでよくこねる。
- ② 袋の中で生地を二つに分ける。
- ③ 生地を取り出し、クッキングシートをしいた天板の上で形を作り、袋をかぶせて10分程度ねかせる。
- ④ トッピングをのせ、200℃のオーブンで10～15分焼く。  
※自由にトッピングしましょう。

【フライパンで焼く場合】

熱したフライパンを一度ぬらしたふきんの上で冷まし、形成した生地をのせ、弱火で焼き色が付くまで焼く（5分程度）。  
ひっくり返してトッピングをのせてフタをしてチーズが溶けるまで焼く。

生地は厚めにするとうんぱいざふう、薄めにするとうんぱいざふうになります。

## ★バナナパフェ



材料（2人分）

バナナ	1/2本
コーンフレーク	適量
チョコスプレー	少々
ホイップクリーム	少々

作り方

- ① 器にコーンフレークを盛り付ける。
- ② バナナ、ホイップクリームを盛り付け、最後にチョコスプレーをかける。  
※他にも季節の果物を使って楽しみましょう♪

