

青森中央短期大学公開講座 クリスマス親子クッキング

わふうベジタブル★クリスマス

講師：木村 亜希子

おやくそく

はじめるまえに

- ★ 先生のおはなしをよく聞きましょう。
- ★ エプロンと三角巾をしましょう。
- ★ 手をよく洗きましょう。

おやくそくをまもって
クッキングの
たつじんになろう！



つくりはじめたら

- ★ 順番があるので、おうちの人と相談しながらすすめましょう。
- ★ 好きなことだけしないで、何でも挑戦してみましょう。
- ★ よそみをしたり、ぼんやりしたりしていると、やけどやケガをします。
じゅうぶん気をつけてすすめましょう。

かたづけ

- ★ クッキングは食べるだけで終わりではありません。
しっかりおかたづけもしましょう。
- ★ 使ったお皿やお鍋は、きれいに洗ってもとの場所に戻しましょう。
- ★ ゴミは分別して捨てましょう。

1. ボックスごはん

★材料（2人分）

♪みどりのごはん

ごはん	茶碗1杯分
ほうれん草	1株
塩	少々

♪オレンジのごはん

にんじんごはん	茶碗1杯分
*にんじんごはんは、米2合にすりおろした にんじん1/2本分を入れ、普通に水加減して炊く	
鮭フレーク	大さじ1

♪飾りつけ

卵	1個
	サラダ油
ハム	2枚
スライスチーズ	2枚
パプリカ（赤・黄）	各1/4個
にんじん	2cm分
オクラ	1本

♪使う道具

切った牛乳パック
抜き型・切ったストローなど

★作り方

- ①みどりのごはん…ゆでてみじん切りにしたほうれん草を、ごはん混ぜ、塩少々で味付け。
オレンジのごはん…にんじんごはんに、鮭フレークを混ぜる。
- ②薄焼き卵を作り、にんじんは輪切りにしてゆでる。オクラはゆでて輪切りにする。
- ③切った牛乳パックを型にして、みどりのごはんをスプーンで少し押しえながら入れ、上にオレンジのごはんを入れる。
- ④薄焼き卵を、牛乳パックで型抜きする。好きな抜き型で抜いたハム・スライスチーズ・パプリカ・にんじんと、輪切りにしたオクラを飾りつける。



2. 森のきのこソテー

★材料（2人分）

しめじ	10g
しいたけ	10g
バター	5g
しょうゆ	小さじ1

★作り方

- ①しめじは石づきを切り、手でほぐす。しいたけも石づきを切り、4～8等分に切る。
- ②バターで炒め、しょうゆで味付けする。
- ③カップに入れて、型で抜いた野菜などで飾る。



3. デコハンバーグ

★材料（2人分）

鶏ひき肉	60g
玉ねぎ	1/8個
パン粉	小さじ2
しょうゆ	小さじ1/2
酒	小さじ1/2
塩・こしょう	少々
クレーミングパウダー（コーヒーミルク）	小さじ1
サラダ油	適量

♪飾りつけ

型抜きで残った部分の野菜
グリーンピース



★作り方

- ①玉ねぎをみじん切りにしてサラダ油少々で炒め、冷ます。
- ②鶏ひき肉に、玉ねぎ・パン粉・しょうゆ・酒・塩・こしょう・クレーミングパウダーを入れ、手でよくこねる。
- ③ハンバーグのたねを2等分して、好きな形に整え、上に飾りの野菜をのせる。
- ④フライパンにサラダ油をひき、ハンバーグを中火で焼く。
焼き目がついたら水を少し入れてフライパンにフタをし、火加減を見ながら蒸し焼きにする。

4. ミニサンタとスノーマン

★材料（2人分）

♪ミニサンタ

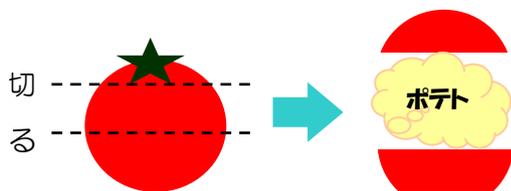
ミニトマト	2個
マッシュポテト	少々

♪スノーマン

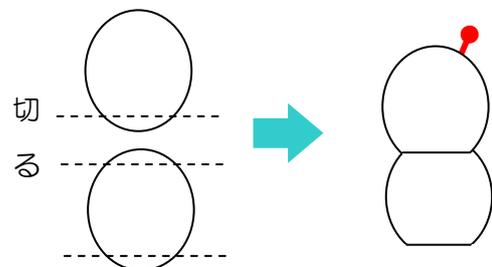
うずらの卵	2個
ピック	2本

★作り方

- ①サンタをつくる。
ミニトマトのへたを切りおとし、トマトを半分に切る。丸めたマッシュポテトをトマトの間にはさむ。



- ②スノーマンをつくる。
うずらの卵1個は、上下を切りおとす。もうひとつは、片方だけ切る。二つを重ね、ピックでとめる。



*マッシュポテト…作りやすい分量

じゃがいも	2個
マヨネーズ	大さじ2~3
塩・こしょう	少々
クレーミングパウダー（コーヒーミルク）	

じゃがいもは皮をむいてゆで、火がとおったら熱いうちにつぶして、マヨネーズ・塩・こしょう・クレーミングパウダーを入れて混ぜる。
あまりやわらかくなりすぎないようにする。

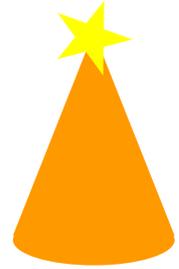
5. かぼちゃツリー

★材料（ツリー2個分）

かぼちゃ	50g	} かぼちゃのかたさを みながら、加減する
マヨネーズ	適量	
ケチャップ	適量	
カレー粉	少々	

♪飾りつけ

星型で抜いた野菜



★作り方

- ①かぼちゃをゆでてつぶし、マヨネーズ・ケチャップ・カレー粉を加えて混ぜる。
- ②円すい形に整え、星型で抜いた野菜などを飾る。

6. わふうパフェ

★材料（2つ分）

♪白玉

白玉粉	20g
水	小さじ1
食紅・抹茶	少々
いちご	2個
ゆであずき	小さじ1
ホイップクリーム	大さじ1
カステラ	4～6切れ

♪飾りつけ

パイナップル
ナタデココ
チョコレート菓子



★作り方

- ①白玉粉に少しずつ水を加え、みみたぶくらいの硬さに練る。
手で丸め、まんなかをへこませる。沸騰したお湯でゆで、白玉が上に浮いてきたら水にとる。
- ②容器にカステラを入れ、ホイップクリーム・ゆであずきをスプーンで入れる。
洗ってへたをとったいちごをのせ、白玉・パイナップル・ナタデココ・チョコレートを飾る。

*** 盛り付け ***

大きめの皿にサラダ菜をしき、料理とゆでたブロッコリーを盛り付け、デザートも添える。

