



2014.12.6(土)

共催:公益社団法人日本フードスペシャリスト協会

講師:食物栄養学科 木村亜希子

平成26年度青森中央短期大学公開講座 クリスマス親子クッキング



Merry
Christmas!



1. ごはんピザ

材 料 (2人分)

★ピザ生地(2枚分)

ごはん	120g
卵	1個
塩	1g
こしょう	少々

★ピザの具

玉ねぎ	10～12g
赤パプリカ	10～12g
ピーマン	6g
ソーセージ	1本
ケチャップ	小さじ2
溶けるチーズ	20g
サラダ油	適量

トッピングの ケチャップ	(お好みで) 少々
-----------------	--------------

作 り 方

①ピザの具を準備する。

- ・玉ねぎ、赤パプリカ、ピーマン…薄切り
- ・ソーセージ…5～7mmの輪切り

②ご飯に溶きほぐした卵、塩・こしょうを入れて混ぜる。

③フライパンを火にかけ、油をひき、生地を流し入れる。



④焼き色がついたらひっくり返し、ケチャップを塗る。



⑤上に切った具とチーズをのせ、フライパンに蓋をする。



⑥弱火で2～3分焼いたら火を止め、お好みでケチャップをトッピングして完成！



2. 骨付き肉風ハンバーグ

材 料 (2人分 : 4個分)		作 り 方
長いも	少々	①長いもを、1cm角×6cmの拍子木切りにする。
合いびき肉	50g	②合いびき肉にハンバーグミックスを混ぜる。 ☆もちろん普通のハンバーグと同様につくってもOK!
ハンバーグミックス	1/5袋 (表示通りの分量)	③ラップの上に長方形にひき肉をのばし、長芋を芯にして巻く。
サラダ油	適量	④フライパンに油をひき、ひっくり返しながら焼き色がつくように焼いてできあがり!
リーフレタス	1/2枚	

3. コールスローサラダ

材 料 (2人分)		作 り 方
★コールスローサラダ		(1)コールスローサラダを作る。
キャベツ	70g	①キャベツ・・・5mm角に切る きゅうり、にんじん・・・5mm角の色紙切り
きゅうり	10g	②キャベツ、きゅうり、にんじんを塩もみして、水気を絞っておく。
にんじん	8g	③②に、コーン・ツナ・マヨネーズを入れて混ぜる。
ホールコーン(缶詰)	5g	④器に盛り、スライスしたゆで卵を添えてできあがり!
ツナ	10g	
マヨネーズ	10g	
ゆで卵	1/2個	
★トマトのサンタ		(2)トマトのサンタをつくる。
ミニトマト	2個	①ミニトマトの上の方(1/3位)を横に切る。
クリームチーズ	7g	②クリームチーズを2等分して、手で丸める。
		③ミニトマトの間にチーズをクリームチーズをはさみ、ピックでとめる。

4. クリスマスツリーのクッキー

材 料 (1枚分)

ホットケーキミックス	75g
バター	30g
砂糖	15g
牛乳	大さじ2

フルーツグラノーラ	20g
チョコチップ	10g

ドライフルーツ	
アプリコット	5g
ベリーミックス	7g

作 り 方

(1)準備

- ①バターはボウルに入れ、室温に置いておく。
- ②オーブンを170℃に予熱しておく。
- ③オーブンシートの裏に、鉛筆でツリーの形を書いておく。

(2)作り方

- ①バターに砂糖を加えて、ゴムべらでクリーム状に練る。
- ②ホットケーキミックスを加え、バターが全体に行きわたるようにまんべんなく混ぜる。(この段階ではまだ生地がぼろぼろしている。)
- ③牛乳を加え、生地がまとまる程度に混ぜる。
- ④生地にフルーツグラノーラ・チョコチップを入れて混ぜる。
ドライフルーツは好みに生地混ぜてもいいし、上にトッピングしてもよい。
- ⑤天板にオーブンシートを敷き、ツリーの形に添って生地をのせる。
生地は厚さ7～8mmくらいに、手で伸ばしていく。
余った生地で好きな形をつくる。



- ⑥オーブンで20～30分位焼く。クッキーの中心部まで焼き色がついたら焼き上がり。(焼き色を見て時間は加減する。)
- ⑦焼けたクッキーを冷ましてできあがり！

