

麩のラスク

🕒調理時間 30分

【材料】

- ・おつゆ麩 1袋35g
- ・バター 40g
- ・グラニュー糖 40g

🔪作り方

- ①ボールにバターを溶かす。
- ②溶かしたバターにグラニュー糖をよく混ぜる。
- ③麩を加えて、まんべんなく絡める。
- ④③を鉄板に並べ、150℃のオーブンで15分ほど焼く。

★バターをたっぷりしみこませてね。
オーブントースターでもOK!

(提供:たかはぎ認定こども園)

お豆腐パン

🕒調理時間 30分

【材料】

- ・絹ごし豆腐 200g
- ・ホットケーキミックス 300g
- ・打ち粉(強力粉なければ薄力粉) 少々

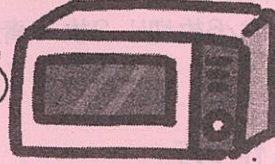
🔪作り方

- ①オーブンを予熱200℃で15分にセットしておく。
- ②絹ごし豆腐とホットケーキミックスをボールに開け、ヘラで混ぜる。
- ③ある程度混ざったら、手でよくこねる。
- ④打ち粉をふり、8個に分ける。
- ⑤菜箸で十文字にすじを入れる。
- ⑥鉄板にクッキングシートを敷き、丸めたパンを間隔を開けて並べる。
- ⑦温まったオーブンで焼く。

(提供:たかはぎ認定こども園)

子サポおススメ レンジ活用編

時間が無いけど
カレーが作りたい!



じゃがいも、にんじん、玉ねぎなどレンジで
チンしてから作ると早く作れるよ!

ホワイトソースも
簡単だよ!

どう作るの?

【材料】2人分

- ・薄力粉 25g・バター 25g・牛乳 300ml
- ・塩・こしょう 少々

🔪作り方

- ①耐熱容器にバターと薄力粉を入れ、ラップなして〔レンジ600W・約1分〕で加熱し泡立て器でよく混ぜる。
- ②①に牛乳を一度に加え、さらに混ぜ合わせる。ラップなして〔レンジ600W・約5分〕でとろみがつくまで加熱する。均一に仕上げるため、途中で2~3度泡立て器でよく混ぜる。
- ③加熱終了後、塩、こしょうで味をととのえる。

♡ホワイトソース冷凍しておくくと便利メニュー♡
グラタン・ドリア・シチュー・クリームパスタ
ハンバーグきのこのクリーム煮など

離乳食用に小分けにして冷凍保存すると
便利だよ!やってみてね!!

子育てサポーター事務局
中央公民館 TEL 23-1125

親子でcooking

子育てサポーター
おススメ簡単レシピです。



1人じゃないよ
地域と一緒に子育てしよう!
あなたの子育てを
サポーターが応援します!!



レシピ動画配信中!