

保育園の調理さんが考えた☆



おたすけ変身レシピ



冬号では、クリスマスやお正月など、みんなが集まる時にぴったりな、親子で作れるメニューをご紹介します。牛乳の代わりに豆乳を使用した、主食とデザートレシピです。一緒に飾り付けを楽しみながら彩りよく仕上げましょう♪♪

★豆乳ドリア★

【材料】 4人分 (大人2人、子ども2人)

<チキンライス>

- ・ごはん 2合
- ・皮なし鶏もも肉 200g
- ・玉ねぎ 小1個
- ・にんじん 小1本
- ・ピーマン 1個
- ・こしょう 少々
- ・ケチャップ 大さじ3強



<クリームソース>

- ・サラダ油 大さじ2
- ・上新粉 大さじ3弱
- ・豆乳 300cc
- ・塩、こしょう 少々

<その他仕上げ>

- ・とろけるチーズ 適量
- ・ブロッコリー お好みで



フロッコリー、ピーマン、
にんじんなどで子どもと楽しく
飾り付けましょう♪

【作り方】

- ① 鶏もも肉は小さめの角切りにし、玉ねぎは粗みじん切りにしておく。にんじんとピーマンは星型など好きな型に抜き取り、最後に飾り付けるため、あらかじめ茹でておく。抜き取った残りは粗みじん切りにする。
- ② 大きめのフライパンにサラダ油をひき、①で切った具材を炒める。火が通ったらこしょうとケチャップで味付けをし、さらにご飯を入れて混ぜ合わせたらグラタン皿によそい分けておく。
- ③ クリームソースの材料をすべて鍋に入れ、よく混ぜ合わせたら中火にかけ、とろみがでてきたら②の上にかける。
- ④ ③の上に茹でブロッコリーをお好みでのせたら、さらにその上にとろけるチーズを適量まぶし、型抜きしたにんじんとピーマンで飾りつける。
- ⑤ オーブンで約10分間、表面のチーズに少し焼き目が付くまで焼いたらできあがり。

【豆乳ドリアの調理過程】



材料



飾りの人参やピーマンは茹でておく



具材を炒めて味付けをする



焦げ目が付くまで焼いてできあがり



クリームソースの上に具材をのせる



ごはんを入れて混ぜ合わせる

★豆乳フルーツババロア★



完成品

【材料】 4人分 (大人2人、子ども2人)

- ・粉寒天 小さじ2
- ・水 145cc
- ・豆乳 250cc
- ・コーンスターチ 大さじ2弱
- ・砂糖 大さじ3強
- ・イチゴジャム 大さじ1と1/2
- ・みかん缶, もも缶 お好みで

【作り方】

- ① 鍋に水 130cc と粉寒天を入れて、寒天を溶かす。
- ② ①に豆乳、砂糖、コーンスターチを加え、よく混ぜながら中火にかけ、吹きこぼれないよう沸騰させる。
- ③ ②をカップに入れ、冷蔵庫で冷やしておく。
- ④ 鍋にイチゴジャム、水 15cc を入れ、溶かすように火にかけて混ぜる。火を止め、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ ③に④のイチゴソースをかけ、お好みのフルーツを飾ったらできあがり。

【豆乳ババロアの調理過程】



材料



鍋に材料を入れ、沸騰させる



イチゴソースとフルーツをのせる



親子で楽しくクッキングしましょう♪♪

親子と一緒に料理をすることは、親子のコミュニケーションの手段になるだけでなく、子どもの脳の機能を活性化させ、情緒の安定にも繋がると言われています。

小さいころから食に興味を持つことはとても大切です。お手伝いができる年齢になったら、一緒に料理をする機会を設けられるといいですね。