



# もいもいクッキング



春だから〇ピクニックにどうぞ

## 春巻き

《作り方》

- ① にんじん、たけのこ、干しいたけ(もどしておく)を千切り、にらを2~3cmに切る
- ② 豚もも薄切りを油で炒め、①ともやしも炒め合わせる。  
Aで味付けし、片栗粉(水で溶いておく)でとじる
- ③ 春巻きの皮で②を巻いて、端を薄力粉(水で溶いておく)でとめ、170℃の油で揚げる

《材料》大人2・子ども3人分

- |         |     |   |      |        |
|---------|-----|---|------|--------|
| ・にんじん   | 40g | A | ・食塩  | 少々     |
| ・たけのこ   | 20g |   | ・胡麻油 | 小さじ1/3 |
| ・干しいたけ  | 10g |   | ・醤油  | 小さじ1   |
| ・豚もも薄切り | 60g |   | ・片栗粉 | 適量     |
| ・もやし    | 40g |   | ・薄力粉 | 適量     |
| ・にら     | 20g |   |      |        |
| ・春巻きの皮  | 4枚  |   |      |        |

~好きなもの巻いちゃえ!~



スティック野菜に  
チーズがとろり☆



バナナを  
使えば  
デザート  
にも☆



お手伝いポイント  
☆巻いてみる!



## 2色ラスク

《材料》大人2・子ども3人分

- |   |          |      |
|---|----------|------|
|   | ・フランスパン  | 100g |
| A | ・にんにく    | 少々   |
|   | ・食塩      | 少々   |
|   | ・オリーブオイル | 大さじ1 |
| B | ・オリーブオイル | 大さじ1 |
|   | ・グラニュー糖  | 大さじ1 |

《作り方》

- ・ フランスパンは7~8mmぐらいの厚さに切る
- ① スライスしたにんにくをオリーブオイルで煮立たせ、食塩を混ぜる
- ② オリーブオイルとグラニュー糖を混ぜる
- ・ ①②それぞれをパンに塗り、200℃のオーブンで5分焼く

お手伝いポイント  
☆ガーリックオイル等を塗る

ぬりぬりっ



~好きなパンで作っちゃえ!~



×ロンパンであま〜く☆