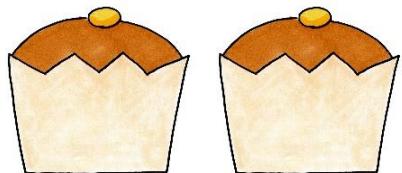


お家で「ぼくとわたしの チャレンジCooking」



- ★炊飯器で簡単ケークサレ
- ★手作りブルーベリーソース



かんたん☆ケークサレ

ざいりょうめい すいはんき だいぶん

<材料名：炊飯器1台分>

A	ホットケーキミックス	200 g
	たまご 卵	1個
	ぎゅうにゅう 牛乳	100m l
B	ハム	2枚
	MIXベジタブル	80 g
	ベビーチーズ	2個



りぶん えいようか とうぶん
*1人分栄養価(6等分1カット) *

しつ しつ
エネルギー177kcal たんぱく質7.0 g 脂質5.0 g
しょくえんそうとうりょう
カルシウム90m g 食塩相当量0.7 g

つく かた
<作り方>

① ハムとベビーチーズを各に5mmに切る。袋にAの材料を入れ、よく混ぜる。



きじ
② 生地がなめらかになったら、Bの材料を入れて混ぜる。



すいはんがま きじ い すいはん
③ 炊飯釜に、②の生地を入れ、炊飯し、できあがり。



すいはんき きしゅ とう でき あ じかん ちが
* 炊飯器の機種等により、出来上がり時間が違います。



炊飯器1つで手を汚さずに作れるのがうれしいね。後片付けだってラクチン！
具材をアレンジしながら楽しく作ってみよう！！

て づく

手作りブルーベリーソース

でんし

しょうりょう

☆電子レンジなら少量から！！

ざいりょうめい
<材 料 名>：2人分（目安量）

ブルーベリー（冷凍）	50 g
砂糖	15 g
(ブルーベリー重量の30%)	
レモン汁	大さじ1/2

ざいりょう
【材料】



【作り方】

★深めの耐熱容器に材料を全部入れ、混ぜる。ラップをせずに600Wの電子レンジで3~4分加熱する



かんたん

☆フライパンで簡単に！！

ざいりょうめい
材 料 名

ブルーベリー（冷凍）	150 g
砂糖	30 g
レモン汁	小さじ1

ざいりょう
【材料】



【作り方】

★弱火にかけ、砂糖が透明になるまで混ぜる。汁気が出でてきたら、とろみがつくまで待つ。



ヨーグルトゼリーのレシピは、お家で「ぼくとわたしのチャレンジCooking01」に掲載中です。ご覧ください。