

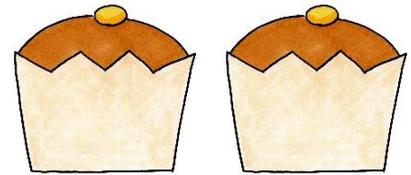
R4

お家で「ぼくとわたしの
チャレンジCooking」



★炊飯器で簡単ケーキサレ

★手作りブルーベリーソース



かんたん☆ケーキサレ

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	こ 1個
	ぎゅうにゅう 牛乳	100m l
B	ハム	まい 2枚
	MIXベジタブル	80 g
	ベビーチーズ	こ 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) *

エネルギー177kcal たんぱく質^{しつ}7.0g 脂質^{しつ}5.0g

カルシウム90mg 食塩相当量^{しょくえんそうとうりょう}0.7g

つく かた
 <作り方>

① ハムとベビーチーズを^{かく き}を5mm各に切る。^{ふくろ}袋に^{ざいりょう}Aの材料を入れ、^いよく混ぜる。^ま



② 生地がなめらかになったら、^{ざいりょう}Bの材料を入れて混ぜる。^ま



③ 炊飯釜に、^{きじ}②の生地を入れ、^{すいはん}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！！

手作りブルーベリーソース

☆電子レンジなら少量から！！

ざい りょう めい りぶん (めやすりょう)
<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	おお 大さじ1/2

【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



☆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	こ 小さじ1

【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、R2 お家で「ぼくとわたしのチャレンジ Cooking」に掲載中です。ご覧ください。