



親子で楽しくクッキング

野菜を使った簡単レシピをご紹介します。
親子でチャレンジしてみましょう！

親子で作る
簡単レシピ紹介♪



3月3日

もものせっく
ひな祭り(桃の節句)

ひな祭り

ひな祭りは、女子の健やかな成長と幸せを願う日です。「桃の節句」ともいいますが、本来は年齢や性別は関係なく、厄払いを目的とした日でした。

ひな人形を飾りましょう！子どもの災厄を、ひな人形が身代わりとなって守ってくれるといわれています。



パンキッシュ

ひな祭り気分を盛りあげる、彩りきれいなキッシュ。
耐熱容器に食パンを敷いて作るので手軽に作れます。

ひな祭りの行事食

- ・はまぐりの潮汁
- ・ちらし寿司
- ・ひなあられ
- ・菱もち・白酒



材料: 2個分

サンドイッチ用食パン	2枚
ほうれん草	10g
かぼちゃ	15g
ウインナー	1本
木綿豆腐	35g
みそ	小さじ1/4
酢	小さじ1/4
ピザ用チーズ	10g



① 木綿豆腐はしっかりと水切りをしておく。

② ほうれん草、かぼちゃは少し固めに加熱する。

③ ほうれん草は1cm、かぼちゃは1cm角、ウインナーはお好みの大きさに切る。

④ 木綿豆腐、みそ、酢をよく混ぜる。

まぜ まぜ まぜ まぜ ♪

⑤ サンドイッチ用食パンは手でよく伸ばし、四隅に2cm程度の切り込みを入れ、ココットに敷く。

⑥ ③と④を混ぜ、⑤をしいたココットに流し入れ、上からチーズをかける。

⑦ 200℃に温めたオーブンで15分焼く。

