

「毎月19日食育の日」



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♪



災害時に役立つ

ポリ袋を使ったパッククッキングに挑戦！

備蓄品で料理に挑戦！
ポリエチレンの半透明袋を使用。
透明だと熱で溶けるのでNG！



ポリ袋で作る チーズオムレツ

材料：1人分

卵	2個
牛乳	大さじ2
塩	少々
ピザ用チーズ	20g
ミニトマト	2個
玉ねぎ	20g
ケチャップ	適宜

- ① ミニトマトは4等分、玉ねぎはみじん切りにする。
- ② ポリ袋に①、卵、牛乳、塩を入れて混ぜる。よく混ぜたら、チーズを加えてさらに混ぜ、袋の空気抜きながら高い位置で固く結ぶ。
- ③ 沸騰した湯に①を入れて15分加熱する。
※火の通りが均一になるように、ある程度固まったら袋を回転させながら加熱する。

ミックスベジタブルを入れると、カラフルスパニッシュオムレツになります！

お好みの具材を入れて楽しみましょう♪

ポリ袋で作る かぼちゃのポタージュ

材料：2人分

かぼちゃ	80g
牛乳	100cc
コンソメ	1/4個
玉ねぎ	1/8個
にんじん	1/8本

- ① かぼちゃは種をとり、薄めに切る。玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ② ポリ袋に①、牛乳、コンソメを入れて混ぜる。袋の空気を抜きながら高い位置で固く、結ぶ。
- ③ 沸騰した湯に②を入れて20分加熱する。
- ④ 袋を取り出し、ふきんでよくもみ、かぼちゃをつぶす。

ポリ袋を取り出す時は
やけどに注意しましょう



牛乳の代わりに豆乳でもOK♪
やけどに注意して、もみつぶしましょう。