

パクパクおやつばこ

クッキング編②

<もくじ>

- 1 カレーラスク
- 2 オーロラトースト
- 3 カリカリチーズ
- 4 ふのココアラスク
- 5 オムたこやき
- 6 焼きおにぎり
- 7 ベビーカステラ



子どもは大好きな人と一緒に何かをすると興味や意欲が高まります。パパママとの楽しいクッキングで食の興味が高まって意欲的に！食べること大好き、クッキング大好きな子どもに♪

カレーラスク

<2人分材料>

食パン(6枚切)…1枚
砂糖…8g(大さじ1)
水…15g(大さじ1)
カレー粉…0.2g(少量)

<作り方>

- ① 砂糖に水を加え、シロップを作る。
- ② ①にカレー粉を加える。
- ③ 食パンに②を塗り、オーブントースターで焼く。

☆シロップは片面だけ塗るのが子どもに人気の辛さ加減です♪

卵	乳	小麦
△	△	○

△食パンに含まれる場合があります

オーロラトースト

<2人分材料>

食パン(6枚切)…1枚
ケチャップ…5g(小さじ1)
マヨネーズ…4g(小さじ1)

<作り方>

- ① ケチャップとマヨネーズを合わせる。
- ② 食パンに①を塗る。
- ③ オーブントースターで焼く。

☆食パンに直接ケチャップやマヨネーズをぬり

広げてもOK。

卵	乳	小麦
○	△	○

△食パンに含まれる場合があります

カリカリチーズ

<2人分材料>

ふ(麩)…15g
ピザ用チーズ…適量

<作り方>

- ① オーブンを200℃に温めておく。
- ② クッキングシートをひいた天板にふを並べる。
- ③ ピザ用チーズをふからみ出すようにふりかけて、5~10分カリカリになるように焼く。

卵	乳	小麦
—	○	○

ふのココアラスク

<2人分材料>

ふ(麩)…12g
バター…12g(大さじ1)
砂糖…4g(小さじ1強)
水…2g(小さじ1/2)
ココア…適量

<作り方>

- ① フライパンにバター、砂糖、水を加えて煮溶かす。
- ② ①にふをからませて焼く。
- ③ 仕上げにココアをふる。

☆ココアは、茶こしなどでふるいかけると

上手な仕上がりに

卵	乳	小麦
—	○	○

オムたこやき

<2人分材料>

卵…1個
ごはん…子ども茶碗1杯
ケチャップ…10g(小さじ2)
油…適量
バター…適量

卵	乳	小麦
○	○	—

たこやき器使用

<作り方>

- ① フライパンに油をひき、ごはんを入れ、ケチャップと炒める。
- ② ①に溶き卵を加え混ぜる。
- ③ たこやき器にバターをひいて②を入れて焼く。途中で★ひっくり返す。

★お手伝い★クレッとまあるくひっくり返す。



お弁当箱に入れて、公園へお出かけしましょう。



焼きおにぎり

<1人分材料>

ごはん…子ども茶碗1杯
かつおぶし…2g(小1袋)
しょうゆ…少々
油…適量

たこやき器使用

<作り方>

- ① ごはんに、かつおぶしとしょうゆを混ぜ合わせる。
- ② たこやき器に油をひき、①を入れる。焦げ目がついたらスプーンで★ひっくり返す。
- ☆具にネギやゴマを入れてもいいよ！
- ☆焼けるときの香ばしいにおいが食欲をそそります。

★お手伝い★クレッとまあるくひっくり返す。



卵	乳	小麦
—	—	—

ベビーカステラ

<2人分材料>

ホットケーキミックス…100g
水…90ml
油…適量

たこやき器使用



<作り方>

- ① ホットケーキミックスを水で溶く。
 - ② たこやき器に油をひき、①の生地を入れて焼く。
 - ③ まわりに火が通ってきたら、★ひっくり返す。
 - ④ できあがったら、皿に盛る。
- ☆トッピングにはちみつや生クリームなどをつけておいしいよ♪
- ☆すいおろしたにんじんを入れるともちもち感がアップ！色もピンク色に

★お手伝い★クレッとまあるくひっくり返す。



卵	乳	小麦
△	△	○

△ホットケーキミックスに含まれる場合があります