



***** **みんなの子育て広場** 子育て通信vol.7 *****

～レットトライ♪ 夏休み親子クッキング～

発行：柏市教育委員会 生涯学習課

夏休みも後半！

毎日のご飯作りなどで、おうちのかたはちょっとお疲れモードかもしれませんね。そこで今回は、緩んでしまいがちな夏休みのラストを乗り切る、親子レシピをご紹介します。ぜひ、おうちで作ってみてください！

レシピ監修：柏の葉小学校栄養教諭 村中恵先生、柏の葉小学校PTA 文化委員会



＜カレー風味が食欲をそそる！ タンドリーチキン＞

材料（4人分）

鶏もも肉	2枚
☆ヨーグルト	大さじ1
☆おろしにんにく	小さじ1
☆おろししょうが	小さじ1
☆カレー粉	小さじ2
☆ガラムマサラ	小さじ1
☆しょうゆ	小さじ2
☆ケチャップ	大さじ2
☆サラダ油	小さじ1/4
☆塩	小さじ1/2

作り方

- 1 鶏肉は大きめの一口大に切る。
☆の調味料を混ぜ合わせておく。
- 2 鶏肉と☆の調味料を保存袋に入れて、一晚漬け込む。
- 3 フライパンにサラダ油（小さじ1）を入れて熱し、鶏肉を並べてふたをし、両面を焼く。
- 4 オーブンで焼く場合は、200℃で15分ほど焼く。

＜HKM（ホットケーキミックス）でお手軽に！ キャロットマフィン＞



材料（4個分）

ホットケーキミックス	100g
人参（すりおろしたもの）	60g
牛乳（豆乳）	40g
サラダ油	25g

苦手な野菜をマフィンに入れると食べやすいですね！

かぼちゃやほうれん草なども合いますよ



作り方

- 1 ボウルにホットケーキミックスを入れて、牛乳（豆乳）を加えて混ぜる。
- 2 すりおろした人参を入れて、さらに混ぜる。
- 3 サラダ油を加えて混ぜる。
- 4 マフィンカップに等分に流し入れる。
- 5 180℃のオーブンで25分焼く。
楊枝を刺して火が通っているか確認し、焼き時間を調整する。

<冷たく冷やして、夏のおやつに！ フルーツ白玉>



材料（4人分）

フルーツ缶詰（お好みで）	200g
すいかやメロンなどのフルーツ	200g
白玉粉	100g
水	160ml
☆シロップ	
水	200ml
砂糖	20g

（シロップはフルーツ缶詰の汁でも可）

作り方

- 1 白玉粉に水160mlを少しずつ加えて、耳たぶくらいのやわらかさになるまでよくこねる。
- 2 直径2cmほどに丸め、真ん中を平らにくぼませる。
- 3 沸騰したお湯に丸めた白玉を入れて、浮いてきたらさらに2分ほど茹でて、引き上げて冷水にとって冷やす。
冷えたら、水気を切ってフルーツ缶詰の汁の一部に浸す。
- 4 ボウルにフルーツ缶詰や果物を入れて、冷やした白玉を汁ごと加える。シロップを入れて混ぜ、器に盛り付ける。

お好みのフルーツを彩りよく



お子様と一緒に料理を作ることは、子どもたちが食べる楽しみを持つだけでなく、自分の体や健康に関心を持つきっかけにもなります。（村中先生談）

食は生きることにつながります。「野菜食べられたね」「上手に混ぜられたね」「一緒に作れて楽しかったよ」など、ぜひ家族で声をかけあいながら、素敵な時間を過ごしてみてください。

作ってみた感想や写真など、下記メールアドレスにお待ちしていま～す！



***** お悩み相談窓口 *****

- いまさら聞けない、ちょっとした質問...
- 相談とまではいかないけど、今の気持ちを聞いてもらいたい...



そんな一言は ぜひこちらにどうぞ 🎵



[mail:ll-learning@city.kashiwa.chiba.jp](mailto:ll-learning@city.kashiwa.chiba.jp)

