

簡単！子どもも大好きレシピです♪

### キャラメルポップコーン



《材料》  
 ・ポップコーンの種  
 ・砂糖 大さじ3  
 ・サラダ油 大さじ3  
 (サラダ油の代わりにバター10g・水小さじ1/2でもできます。)

#### 《作り方》

- ①フライパンにポップコーンの種を入れ、蓋をしてはじけるまで炒める。
- ②ポップコーンができたら一旦取り出す。  
(クッキングシートを敷いてしわをよせたものに置くとうまくいきます★)
- ③同じフライパンに、サラダ油と砂糖を入れて火をつける。
- ④砂糖が溶けてキャラメル色になったらポップコーンを入れて、木べらなどでかき混ぜ全体に絡め火をとめる。
- ⑤冷めたらほくほくしてバラバラになると、出来上がり♪  
※バターを入れる場合は、③が、「バター、水、砂糖」となります。

### ゆずジャム



《材料》  
 ・柚 10コ  
 ★砂糖 300g(柚子の30%)  
 ★塩 少々 ★お水 適量

#### 《作り方》

- ①柚は、しっかり洗ってから、皮と種、果肉の3つに分けます。
- ②柚の皮は干切り。果肉の部分は細かく刻みます。
- ③種は水に浸しておきます。  
→種の成分からとろみがでてきます。
- ④柚の皮と刻んだ果肉に、砂糖をまぶしてしばらく置きます。水分がしみ出し、煮汁が少なくなります。
- ⑤鍋に移し替えて、③の水をひたひたに入れて火にかけます。クツクツしてきたら中火にして木べらで混ぜながら煮つめていきます。
- ⑥鍋に湯を沸かし、保存用の瓶とふたを入れて、2〜3分煮沸消毒をして布巾にふせておきます。
- ⑦火加減と水加減を見ながら、煮汁が3分の1以下になり、ゆるくとろみがついてきたら、適量の塩を入れて味を引き締めてあげられます。



### すいとん味噌汁

《材料》  
 ★すいとん  
 (小麦粉 200g+水120cc)  
 ★人参 ★大根 ★味噌



#### 《作り方》

ボウルに小麦粉を入れ水を加えてよくこねます。  
耳たぶの固さになるように水を調節することがポイント。



### なんちゃってグミ

《材料》  
 お好きな果汁 100%ジュース  
 160cc  
 ふやかす手間のいらない



#### 《作り方》

- ①レンジ対応の計量カップなどにジュースを入れてレンジで600W、6分加熱する。水分を飛ばして味を濃くするためです。加熱の目安は、水分を飛ばした後の分量が80ccになればいいので、お好みで調節して下さい。
- ②ゼラチンを入れて、よく溶かす。  
お子さまが混ぜる場合は熱いので気を付けて下さい。
- ③シリコンの型にスプーンなどで流し入れる。  
バットなどに流し入れて、固まった復型抜きしてもいいです。その場合、取り出しやすいように、バットの内側にキッチンペーパーなどで薄くサラダ油を塗って下さい。
- ④しばらくそのままであら熱を取ってから冷蔵庫で2時間ほど冷やし固めて下さい。  
あら熱を取ってから動かさないでこぼれるので注意です。

### キャベツの簡単漬け物



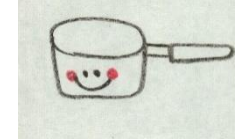
《材料》  
 キャベツ(半玉) 塩・塩昆布

#### 《作り方》

- ①キャベツを適当な大きさに手でちぎり、水で洗う。
- ②①をボウルに入れ、塩(大さじ1)を加え、もみこむ。
- ③ひとまわり小さサイズのボウルに水を入れ、重しの代わりにし、30分置く。
- ④塩昆布(大さじ1)を混ぜ、出来上がり☆  
※大人用には、唐辛子(粉末)を適量  
★お好みでかつお節をかけても美味しいです♪



### アイデア満載のお弁当



#### お絵かきおにぎり



★ラップを巻いてにぎったおにぎりに油性ペンで好きな絵を描くだけで、かわいいおにぎりに♪キャラクターが好きな子どもなら、アンパンマンやスターピーなどの顔のかたちに合わせておにぎりを作ろう☆

#### クローバーウィンナー



★半分に切ったウインナーの断面に、切り込みを入れるだけで、かわいいクローバーに変身♪  
←4等分に切り込みを入れ、その間に小さく切りこむ。



#### 重ねてかわいいハムチーズ



★ハムとチーズをそのまま重ねて、ハートや星など好きな形に型抜きするだけ！かわいいお弁当のアクセントになります☆くるくる巻いてもかわいいね♪あまった切れ端は、おかすの間の仕切りとしても活躍します！

#### ケチャップボール



★ケチャップをラップでくるんで、輪ゴムでくるんと結ぶだけ♪お弁当に入ってるつまようじやピックでプスッとさせばケチャップがとびだします★これをお弁当に入れるだけで、赤の色が取り入れられ、華やかになりますよ☆

#### まるでミニハンバーガー



レタスを挟むと、よりハンバーガーみたいに見えるよ♪

材料 ミートボール、チーズ、トマトなど

ミートボールに合わせてチーズやトマトを切っておく。煮たミートボールを半分に切り、挟み、つまようじ等で刺して固定すると、出来上がり！

