



もりもりクッキング



今回は、カリカリとした食感が楽しい“変わり種の揚げ物”と野菜を使ったスコーンをご紹介します。2歳頃からお手伝いできますので、是非お子さんと一緒にお料理してみてください。

魚のコーンフレーク揚げ

お手伝いポイント ☆コーンフレークを砕く

《材料》4人分(大人2・子ども2)

- ・生鮭 3切れ
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・小麦粉 大さじ3
(片栗粉でも代用可能です)
- ・水 大さじ4
- ・コーンフレーク 75g
(砂糖のついていないもの)



袋に入れて揉んだり
たたいたり☆



《作り方》

- ① 生鮭を食べやすく切り、塩こしょうで下味をつける。
- ② コーンフレークを砕く。
- ③ 水で溶いた小麦粉を鮭につけ、コーンフレークをつける。
- ④ 油で揚げ、ウスターソースとケチャップを混ぜたものをかけて完成!!



★できあがり★



ハムと野菜のスコーン

お手伝いポイント

- ☆ハムをちぎる
- ☆生地を丸める

《材料》4人分(大人2・子ども2)

- | | | |
|----|------------|---------|
| 生地 | ・小麦粉 | 80g |
| | ・ベーキングパウダー | 4g |
| | ・サラダ油 | 28g |
| | ・グラニュー糖 | 12g |
| | ・水(大さじ2) | 30g |
| 具材 | ・にんじん | 小1/5 |
| | ・たまねぎ | 中1/8 |
| | ・ロースハム | 3枚 |
| | ・パセリ | 少々 |
| | ・塩 | 少々 |
| | ・サラダ油 | 適量(炒め用) |

米粉で代用できるよ。
水を少し多めにね☆



《作り方》

- ① 小麦粉、ベーキングパウダー、グラニュー糖を合わせ、水、サラダ油を混ぜて生地を作る。
- ② ハムは手でちぎり、たまねぎ、にんじん、パセリはみじん切りにする。
- ③ ②を少量の油で炒め合わせ、粗熱を取っておく。
- ④ 生地に③を混ぜ入れ、丸く成形する。
- ⑤ フライパンにクッキングシートを敷いて中火で焼く。



少しベタベタするよ。
ママやパパと一緒にやろう♪



朝食やおやつにピッタリ♪

