



もみもみクッキング



三色アレンジで見た目もおいしく!

鶏ときゅうりのカレー炒め

約4人分(大人2人・幼児3人分)



《材料》

- 鶏むね細切れ 200g
- 塩(下味用) 少々
- にんにく 少々
- 片栗粉 適量
- 胡麻油 大さじ1/2 (60g)
- 玉ねぎ 1/4個 (60g)
- きゅうり 1本 (100g)
- とうもろこし 40g

- A
- 塩 小さじ1/3(2g)
 - 醤油 小さじ1(6g)
 - カレー粉 少々

《作り方》

- ① 鶏むね細切れに、塩とすりおろしたにんにくで下味をつける
- ② ①に片栗粉をうすくまぶし、胡麻油でよく炒めておく
- ③ スライスした玉ねぎ、一口大のきゅうり、とうもろこしを胡麻油少々(分量外)で炒め、火が通ったら②を入れて、Aで炒め合わせる



お手伝いポイント
☆下味をつける

～こんなアレンジはいかが?～



カレー粉を抜いて
シンプルに♪



カレー粉をホールトマト、
胡麻油をオリーブオイルにして
ラタトゥイユ風に♪

どんな形にしようかな?

にんじんケーキ



《材料》約10個分

- 小麦粉 200g
- ベーキングパウダー 10g
- にんじん 1本 (120g)
- オレンジジュース 50cc
- 無塩バター 50g
- 牛乳 200cc
- 砂糖 70g

《作り方》

- ① 小麦粉はふるって、ベーキングパウダーと合わせておく
- ② にんじんはぶつ切りにして茹で、やわらかくしておく
- ③ ②とオレンジジュースをミキサーにかける
- ④ 溶かしたバター、牛乳、砂糖、③を混ぜて、①と合わせる
- ⑤ アルミカップに入れて、180℃のオーブンで15分焼く

お手伝いポイント
☆粉を混ぜる
☆型を抜く

～こんなアレンジはいかが?～

ぎゅ!
おはなのかたち



ほしをつけたら
ツリーみたい☆

