



もいもいクッキング



春だから〇ピクニックにどうぞ

春巻き

《作り方》

- ① にんじん、たけのこ、干しいたけ(もどしておく)を千切り、にらを2~3cmに切る
- ② 豚もも薄切りを油で炒め、①ともやしも炒め合わせる。
Aで味付けし、片栗粉(水で溶いておく)でとじる
- ③ 春巻きの皮で②を巻いて、端を薄力粉(水で溶いておく)でとめ、170℃の油で揚げる

《材料》大人2・子ども3人分

- | | | | | |
|----------|-----|---|-------|--------|
| • にんじん | 40g | A | • 食塩 | 少々 |
| • たけのこ | 20g | | • 胡麻油 | 小さじ1/3 |
| • 干しいたけ | 10g | | • 醤油 | 小さじ1 |
| • 豚もも薄切り | 60g | | • 片栗粉 | 適量 |
| • もやし | 40g | | • 薄力粉 | 適量 |
| • にら | 20g | | | |
| • 春巻きの皮 | 4枚 | | | |

~好きなもの巻いちゃえ!~



スティック野菜に
チーズがとろり☆



バナナを
使えば
デザート
にも☆



お手伝いポイント
☆巻いてみる!



2色ラスク

《材料》大人2・子ども3人分

- | | | |
|---|-----------|------|
| | • フランスパン | 100g |
| A | • にんにく | 少々 |
| | • 食塩 | 少々 |
| | • オリーブオイル | 大さじ1 |
| B | • オリーブオイル | 大さじ1 |
| | • グラニュー糖 | 大さじ1 |

お手伝いポイント
☆ガーリックオイル等を塗る



ぬりぬりっ



《作り方》

- フランスパンは7~8mmぐらいの厚さに切る
- ① スライスしたにんにくをオリーブオイルで煮立たせ、食塩を混ぜる
- ② オリーブオイルとグラニュー糖を混ぜる
- ①②それぞれをパンに塗り、200℃のオーブンで5分焼く

~好きなパンで作っちゃえ!~



×ロンパンであま〜く☆