

～ お父さんと作る米粉のお好み焼き ～



講師：食育・花育センタースタッフ
令和2年10月10日（土） 新潟市食育・花育センター

新潟市食育・花育推進キャラクター
まいかちゃん

米粉のお好み焼き

材料（親子1組分：お好み焼き2枚）

作り方

＜生地＞

米粉	80g
片栗粉	大さじ2
水	80cc
卵	2個
塩	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
キャベツ	200g

豚バラ肉	4枚
天かす	大さじ2
ミックスチーズ	20g

お好み焼きソース	} 適量
マヨネーズ	
青のり	
かつおぶし	

サラダ油	少々
------	----

- ① キャベツは千切りにする。
豚バラ肉は5cmくらいの長さに切る。
- ② ボウルに粉類をすべて入れ、分量の水を加えて生地を作る。
- ③ ②に卵を入れてよく混ぜる。キャベツ・天かすを入れ、すくうように空気を入れながら混ぜる。
- ④ フライパンに油をひき③を流し、豚バラ肉をのせる。フタをしてそのまま弱めの中火で5分、再び返して3分焼く。
- ⑤ 焼けたらお皿にとり、ミックスチーズをのせる。お好み焼きソース・マヨネーズを塗り、青のり・かつおぶしをお好みでかけたら完成。



【 写真はイメージです 】

トマトと卵のスープ

材料（親子1組分）

トマト	1個
玉ねぎ	1/4個
卵	1個
A { 水	300cc
{ 顆粒スープの素	小さじ1
{ 塩	少々
小ネギ	1本

作り方

- ① トマトはくし形に切る。
玉ねぎは薄くスライスする。
- ② 鍋にAを入れて火にかけ、沸騰したら①を加える。
ひと煮立ちし、玉ねぎが柔らかくなったら、
味見をし、薄ければ塩を加え味を調える。
- ③ 溶いた卵を回し入れてゆっくりとかき混ぜ、
卵に火が通ったら火を消す。
- ④ 器に盛り、小ねぎを散らす。

簡単パンナコッタ

材料（作りやすい量：約4個分）

生クリーム	200cc
牛乳	150cc
砂糖	30g
ゼラチン	5g
水	大さじ2

作り方

- ① 耐熱容器に分量の水を入れ、ゼラチンを加えて
ふやかす。
- ② 鍋に生クリーム・牛乳・砂糖を入れ、火にかける。
よくかき混ぜ砂糖を溶かし、少し湯気が出た
くらいで火をとめる。（温めすぎない）
- ③ ①をレンジ600Wで20秒加熱し、ゼラチンを溶か
す。（溶けていない場合は、更に10秒加熱する）
- ④ ②に③を加え、よくかき混ぜる。
- ⑤ 器に移し、冷蔵庫で1～2時間冷やし固める。
お好みで、ジャムを添えていただく。

