

☆☆☆ みんなで食育、楽しく食育 ☆☆☆

# 幼児親子クッキング教室



・・・本日の実習メニュー・・・

**レンジ発酵★手作りパン**

(手作りバター添え)

**パンプキン★グラタン**



北区楽しい食の推進員会

# レンジ発酵★手作りパン

おとな 2 個：273kcal・たんぱく質 8.6g・食塩 0.8g  
こども 1 個：136kcal・たんぱく質 4.3g・食塩 0.4g

## ≪材料：親子 1 組分≫

強力粉 100g  
塩 ミスプーン1

A

砂糖 大さじ1  
ドライイースト 3g  
40℃のお湯 60ml

### ① あわあわ 予備発酵

容器に A を混ぜあわせ、5分ほどおく。

### ② ふりふり 粉ふるい

強力粉と塩をビニール袋に入れて、振り混ぜる。

### ③ まぜまぜ

②に①を入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。

### ④ レンジ♪ 一次発酵

③を電子レンジ200W（又は解凍キー）で20秒加熱

### ⑤ こねこね

袋から取り出し、手でこねながら丸める。（打ち粉使用）

### ⑥ まるまる 分割

⑤を3等分にし、3つに丸める。

### ⑦ ひとやすみ 二次発酵

ぬれ布巾とラップをかけて、15分、ねかせる。

※この時に、オーブンの200℃予熱を開始します

### ⑧ やきやき

⑦のラップを外し、200℃で10分焼き、出来上がり♪

大さじ1は15ml ミスプーン1は1ml

あわあわ

時間がたつとアワアワ

がでてくるよ♪

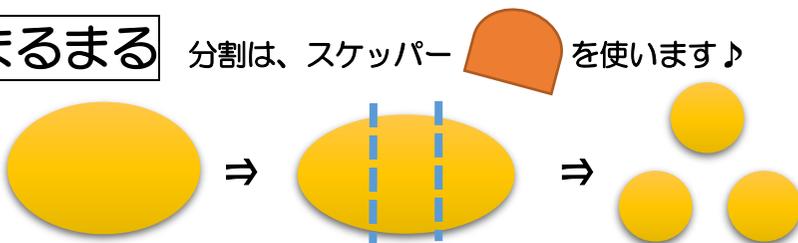


40°Cは、熱湯：大さじ2、  
水：大さじ2を混ぜて作り  
ます。お風呂のお湯の目安  
で！熱すぎるとイースト菌  
が死んでしまうのでご注意。

まるまる

分割は、スケーパー

を使います♪



## 手作りバター

おとな：29kcal・たんぱく質 0.1g・食塩 0g  
こども：14kcal・たんぱく質 0.1g・食塩 0g

《材料：1班4組分》

生クリーム 40ml (乳脂肪40%以上が適しています)

- ① 生クリームをふた付き容器に入れて、よく振る。
- ② ①の中身が固形になったら、はし等でよく練り混ぜる。
- ③ しばらくすると、水分(乳清：ホエー)が出てくるので、取り除きながらさらによく混ぜ、水分がでなくなれば、出来上がり♪

# パンプキン★グラタン

おとな：98kcal・たんぱく質 7.4g・食塩 0.4g  
こども：49kcal・たんぱく質 3.7g・食塩 0.2g

## 《材料：親子2組分》

坊ちゃんかぼちゃ 1個  
たまねぎ 50g  
ハム 1枚  
ピザ用チーズ 5g

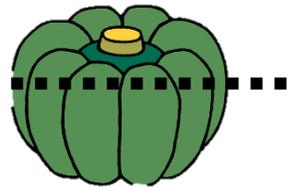
A

ツナ水煮缶 1/2缶  
粉チーズ 小さじ1  
小麦粉 小さじ2  
牛乳 大さじ1

大さじ1は15ml 小さじ1は5ml

- ① たまねぎは薄切り、ハムは1センチ角に切る。
- ② たまねぎを耐熱袋に入れレンジ加熱。(600W・1分程度)
- ③ かぼちゃをラップで包みレンジ加熱。(600W・4~5分程度)  
やわらかくなったら、上部を  
カットし、種とワタをくりぬく。
- ④ ②の袋に、ハムとAを入れてよく混ぜて  
レンジ加熱。(600W・30秒)
- ⑤ ④を、③のくりぬいた部分に詰め、ピザ用チーズを  
のせ、焼き色がつくまでオーブンで焼いて出来上がり♪

カット



かぼちゃの皮に  
《顔》の切り  
込みをいれると  
楽しいですね！