## ~簡単にできる~ 野菜がゆ

〈材料〉4人分

ごはん・・・・ 茶碗2杯 せり・・・・・・ 20g 大根・(大根の葉) 30g かぶ・(かぶの葉) 30g 人参・・・・・・ 20g かつおだし・・・・ 4カップ 薄口しょうゆ・・・ 大さじ1 塩・・・・・・・ 少々 〈作り方〉

- ① 大根、かぶ、人参は薄いいちょう切りにする。
- ② せり、大根・かぶの葉は熱湯でサッとゆで水にさらし、しぼり小さめに切る。
- ③ 鍋にかつおだしと①を入れ、火にかける。野菜がやわらかくなったら、ごはんを入れて、しょうゆ、塩で味をととのえ②を入れて火を止める。

#### **マコメント**

お正月明けに食べる七草がゆを冷蔵庫にあるもので野菜がゆにしてみてはどうですか? 子どもに食べやすくするために、とりミンチを入れてもいいです。

### コスクロクッキー



〈材料〉作りやすい分量

小麦粉 · · · · · · · 100g 砂糖 · · · · · · · · 40g サラダ油 · · · · · 大さじ2 豆乳 · · · · · · 大さじ2

**♥**コメント

ビニール袋を使うと子どもと一緒にクッキー作りが楽しめますよ。

〈作り方〉

- ① ボウルにサラダ油、砂糖、豆乳を入れ混ぜる。
- ② ①に小麦粉を加え、ヘラで切るように混ぜる。
- ③ 厚手のナイロン袋に②を入れ生地をもみ、袋に入れたまま 0.5cm 前後の厚さにのばす。
- ④ クッキングシートをひいた鉄板の上に 袋を切り開き生地を置く。生地に縦横の 切れ目をいれ、表面にフォークで穴をあけ、170℃~180℃のオーブンで12分~15分焼く。
- ⑤ 焼けたら手でポキポキ折って出来上が り。

# ~簡単にできる~ 野菜がゆ

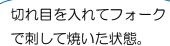
### <使用している野菜>





# コスクロクッキー







<材料>

