

りょうり
お料理しよう! しょうかい
かんたんレシピを紹介します!

りょうり
コツをつかんで かんたんにたのしくお料理しよう!

インターネットで調べるといろいろなレシピがたくさん見つかります。料理は 毎日 作るもの。
 時間に余裕がなくても、自分でアレンジしてササッと料理を作れる人になると、これからの人生、
 得することまちがいないし！機会を見つけてお料理してね！合間に片付けもやってみよう！

ふわっとチョコケーキ

きょねんいちねんせい 去年の一年生が、さつまいもで作ったふわっとスチームケーキと作り方は、ほとんど同じです。

カップは、かたいほうがきれいにできます。やわらかいものなら2~3枚 重ねて使うと上手にできます。

【ざいりょう】 8号アルミカップ20こ分

- ホットケーキミックス 200g ●あぶら 30g
- 純ココア 30g ●粉アーモンド 50g
→あればOK
- 黒砂糖 30g 水 100cc
- 豆乳 230g
→牛乳や水でもOK

【つくりかた】 →線のひいてある所は 上手に作るためのポイントです。

1. ボウルに材料を 入れて泡だて器でまぜる。
 2. カップに半分ぐらい入れ、フライパンにならべる。
 3. フライパンに100ccの水を入れ、ふたをして沸騰させ10分 加熱する。
- ★途中で水がなくなってチリチリ音がしたら水を100cc追加する。



フライパンのふたをあけるときの、あついゆげがでるのでかおやてをやけどしないようにきをつけましょう



いろいろな
 ふわっとケーキ
 がつくれるよ



少しの数なら電子レンジでも作れます。インターネットでもさがしてみよう。いいレシピがあったら教えてね。

オレンジケーキ

おな ざいりょう すいはんき つく かわ にがみ おとな あじ
 オレンジをフラスして同じ材料でチョコケーキを炊飯器で作れます。オレンジの皮の苦味がちょっと大人の味！？

もちろんオレンジなしのチョコケーキやリンゴのケーキやココアなしのオレンジケーキも同じように焼くことができます。

ココアと粉アーモンドなしのプレーンのケーキは、我が家のお誕生日ケーキのスポンジになります。

【ざいりょう】 8号アルミカップ20こ分

- ホットケーキミックス 200g ●あぶら 30g
- 純ココア 30g ●粉アーモンド 50g
→あればOK
- 黒砂糖 30g ●清美オレンジ 1こ
- 豆乳 230g ●黒砂糖★ 30g
→牛乳や水でもOK ●あぶら★ てきりょう

【つくりかた】 →線のひいてある所は 上手に作るためのポイントです。

1. ボウルに材料を 入れて泡だて器で混ぜる。
2. 炊飯器の底に★の材料をいれてゴムベラでのばす。
3. 清美オレンジをうすくわぎりにし、炊飯器の底にひく。
4. 1を炊飯器に流し入れて炊飯ボタンを押す。早炊きや調理でもOK。調理場合は40分。
スイッチが切れたら竹串をさして、何もついてこなければできあがり。つく場合はもう一度、スイッチを入れる。

◆◆◆わぁ！たいへん焼けてない！そんな時には
 ★炊飯器によっては上手に焼けない場合があります。油を引いたフライパンに、ひっくり返してだして、ふたをしそのままじっくり弱火で焦げないように焼きましょう。



できあがり！
ひっくりかえして
あらねつをとります



いろんな
炊飯器ケーキ
が作れるよ



スポンジを焼いて誕生日ケーキにもなりますよ

