

楽しく作ろう！

簡単！親子クッキングレシピ



チュモツパ(韓国風おにぎり)●●○

○材料○

(4人分)

ごはん・・・・・・・・小盛4杯分
塩・・・・・・・・小さじ1/2
たくあん・・・・・・・・40g程度
韓国のり・・・・・・・・小8枚程度
ごま油・・・・・・・・小さじ1

1

たくあんを千切りにする。

ごはんには塩、たくあん、砕いた韓国のり、ごま油を入れて混ぜる。

2

ラップで握ったらできあがり♪



＊明太子やとびこ、キムチ、ねぎ、ごまなど、
お好みで混ぜてもOK！

わかめスープ●●○

○材料○

(4人分)

乾燥わかめ・・・・・・・・2g
切干大根・・・・・・・・6g
えのきたけ・・・・・・・・1/2パック
水・・・・・・・・650g
中華だしの素・・・・・・・・小さじ2
しょうゆ・・・・・・・・小さじ2

1

切干大根は水で戻してから2cmのざく切り、えのきたけは半分の長さに切る。

鍋に水を入れ、切干大根とえのきたけを入れて火にかける。

2

全体に火が通ったら中華だしとしょうゆで味を付ける。

乾燥わかめを入れてひと煮立ちさせたら、火を止めてできあがり♪



＊切干大根は、汁物にも大活躍！
なるとやもやし、白菜を入れてもOK！

生揚げのヤンニョムソース●●●

○材料○

(4人分)

生揚げ・・・・・・・・・・ 4枚
 片栗粉・・・・・・・・・・ 大さじ4
 油・・・・・・・・・・ 大さじ2
 ★ケチャップ・・・・・・・・ 大さじ2
 ★コチュジャン・・・・・・・・ 大さじ1/2
 ★しょうゆ・・・・・・・・ 大さじ2/3
 ★みりん・・・・・・・・・・ 大さじ1
 ★砂糖・・・・・・・・・・ 大さじ1
 ★おろしにんにく・・・・・・・・ 1cm程度
 ★ごま油・・・・・・・・・・ 少々

三色ナムル●●●

○材料○

(4人分)

野菜（小松菜・にんじん・もやし等）
 ・・・・・・・・・・ 250g程度
 ★しょうゆ・・・・・・・・・・ 小さじ1
 ★ごま油・・・・・・・・・・ 小さじ1弱
 ★塩・・・・・・・・・・ ひとつまみ
 いりごま・・・・・・・・・・ 小さじ1

作り方

1

生揚げを厚さ1cm程度の食べやすいサイズに切り、キッチンペーパーで水気を取り、ビニール袋に入れて片栗粉をまぶす。
 ★の調味料を混ぜておく。

2

熱したフライパンに油をひき、生揚げの表面がカリッとするまで焼き、お皿に一度取り出す。



＊もちろん鶏のから揚げでもOK！
 コチュジャンの量はお好みで。

3

フライパンの油をキッチンペーパーでふき取り、★を入れて火をつける。砂糖が溶けたら火を止め、②とからめたら出来上がり♪

作り方

1

小松菜は2cmの長さ、にんじんは千切りにする。

2

野菜を★で和え、いりごまをかけたらできあがり♪



＊大豆もやしを使うと、見た目も本格的に！
 大豆もやしを使う場合、それだけを水から茹で、沸騰してから他の野菜を茹でましょう。

ヨアジョン(ヨーグルトアイス)

○材料○

(4人分)

ギリシャヨーグルト (無糖) . . . 200g

ホイップクリーム 220ml

砂糖 20g

作り方

1

深めの容器にギリシャヨーグルトと砂糖を混ぜる。

ホイップクリームを加え、なめらかになるまで混ぜる。

2

冷凍庫で3時間以上冷やしたらできあがり♪

*普通のヨーグルト 400g を水切りして使用しても OK !

*お好みのフルーツやチョコ、コーンフレーク、はちみつなどをトッピングしてもOK !

