

ちょっと一息コーナー

パパッと簡単！お手軽ランチを作ってみよう

- ・簡単手作りウィンナーでホットドック
- ・コールスローサラダ
- ・コンスープ

レシピ提供 親子料理教室 吉武 奈穂子さん



簡単手作りウィンナーでホットドック

- 材料
- ホットドックパン 2本
  - レタス 2枚
  - 豚挽き肉 100グラム
  - 片栗粉 大さじ2
  - 塩 小さじ1/2
  - コショウ 適量
  - ナツメグ 適量
  - パセリ 小さじ1/2
  - たまねぎ 1/4個
  - サラダオイル 適量

- ①たまねぎはみじん切りにする。
- ②★をビニール袋の中に入れ、その上からよくもむ
- ③オープンシートを2枚広げ、2の生地を2等分にして、それぞれにおき、棒状に整える（ホットドックの長さに合うように）
- ④蒸気の上がった蒸し器で15分蒸す。または、電子レンジで2本2分半～（レンジの調子をみて調節してください）蒸した後、好みにサラダオイルをしいたフライパンで転がしながら焦げ目をつける。
- ⑤ホットドックパンにレタスを敷き、ウィンナーを挟んで出来上がり。

※お好みでマスタードやケチャップをかける



コールスローサラダ

- 材料
- キャベツ 1/8個
  - にんじん 1/2本
  - スイートコーン缶 50g位
  - オリーブオイル 大さじ2
  - 酢（りんご酢） 小さじ2
  - マヨネーズ 大さじ1
  - 砂糖 小さじ1/2
  - 塩 少々
  - こしょう 少々

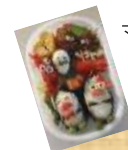
- ①キャベツ、にんじんは細かい千切りにし、塩を振って全体によく揉みこみ、しばらく置く。
- ②コーン缶はザルに上げて水気を切っておく。
- ③調味料★をボウルに加え、泡だて器などでよく混ぜ合わせる。
- ④1と2を3の調味料で和えて、食べるまで冷蔵庫で味を馴染ませる。
- ⑤器にもって出来上がり。



コンスープ

- 材料
- クリームコーン缶 小1缶 (190g缶詰)
  - 牛乳と水
  - 卵 1個
  - コンソメ 1個

- ①鍋にクリームコーン缶と牛乳と水とブイヨンをあけて熱する。沸騰したら中火にする。
  - ②ボウルに卵を割り入れよくほぐす。
  - ③鍋を強火にして、菜箸でかき混ぜながら2の卵を流し入れる。
  - ④塩コショウで味をととのえ出来上がり。
- もう一手間かけるならたまねぎのみじん切りを1/2個分用意しバターでさっと炒めたものを加えるとグレードアップしますよ。  
※コンソメを鶏がらスープの素に代えると中華風になります。ラー油を垂らすとよりおいしいです。



マイスター直伝

簡単！タコさんウィンナー&キャラおにぎり

By 父親の子育てマイスター いしかわパパ

◆タコさんウィンナー

①下の方を斜めに切り、切り口を下にする

②3か所に切り込みを入れる

③ボイルすると

④ウィンナーが温かいうちにストローで型抜きしたチーズを張り付ける。目の部分に型抜きをした海苔を貼る。

できあがり！

◆キャラおにぎり

くまさんコース

ペンギんさんコース

表型のおにぎりを作る

おにぎりを味付けあげ（市販）に詰める

カットした海苔とチーズを乗せる

ウィンナーを左のようにつまむ

目はチーズと海苔、足は枝豆

できあがり！

あると便利なアイテム！  
包丁、ピンセット、ハサミ、飾り切りナイフ、海苔パンチ、ストロー（大・中・小）