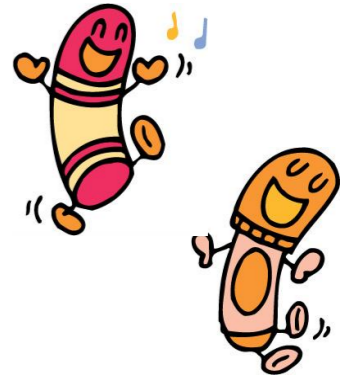


“くれよんのクロくん”にはたべものがでてこないの、  
**『カラフルなメニュー』**。  
 みためがカラフルなレシピをしょうかいします。



《さんしょくハンバーグ》



〈材料〉 4人分

A	合いびき肉	150g
	木綿豆腐	100g
	牛乳	30cc
	パン粉	大さじ2
	塩	小さじ1/2
	玉ねぎ	1/4個
	人参	50g
	さやいんげん	1パック
	黄パプリカ	1/4個
	油	

〈作り方〉

- ①玉ねぎは、みじん切りにして炒めておきます。人参は小さめ切り、茹でておきます。
- ②いんげんは、下茹でし、小さく切り、パプリカは粗みじんにします。
- ③ボウルにAを入れ、粘りが出るまでよく混ぜます。
- ④③に人参、さやいんげん、黄パプリカを入れて混ぜます。
- ⑤食べやすい大きさに丸めて焼きます。

《さんしょくむしパン》



〈材料〉 4個分

A	いちご生地		A	かぼちゃ生地	
	小麦粉	20g		小麦粉	20g
	バキッパウダー	2g		バキッパウダー	2g
	いちごジャム	15g		砂糖	大さじ1
	牛乳	20cc		かぼちゃ	20g
A	よもぎ生地		A	牛乳	20cc
	小麦粉	20g		よもぎ粉	5g (戻す)
	バキッパウダー	2g			
	砂糖	大さじ1			

〈作り方〉

- ①ボウルを3つ用意し、それぞれの生地のAを入れ、泡だて器でよく混ぜます。
- ②いちご生地→①にいちごジャムと牛乳を加えて混ぜます。  
よもぎ生地→①に牛乳を加えて混ぜ、水気をきったよもぎを入れて混ぜます。かぼちゃ生地→①に牛乳と茹でてつぶしたかぼちゃを入れて混ぜます。
- ③カップに、それぞれの生地を少しずつ混ぜらないように入れます。
- ④蒸し器に入れ、強火で10分蒸します。

《おやさいあんにんどうぷ》



材料 (作りやすい分量)

A	・粉寒天	4g
	・水	300cc
	・さとう	50g
	・牛乳 (豆乳)	300cc (100×3)
	・ほうれん草	100g
	・かぼちゃ	100g (皮を取る)
	・人参	100g

作り方

- ①ほうれん草、かぼちゃ、人参は柔らかくなるまで茹で、それぞれ100ccの牛乳とともにミキサーにかけておきます。
  - ②鍋に水を入れ、粉寒天を振り入れて火にかけ、かき混ぜながら煮溶かします。沸騰したら火を弱め、2分ほど加熱します。
  - ③②をボウルに3等分し、それぞれにミキサーにかけた野菜を混ぜます。
  - ④型に流し、固まったらひし形に切ります。
- ※シロップを作り、その中に入れても美味しいですよ。

《おにぎりクレヨン》



材料

A	ごはん	
	カレー粉	色づく程度
	卵黄	色づく程度
	塩	少々
	梅干し	色づく程度

作り方

- ①ごはんを2つに分け、それぞれにAと梅干しを混ぜます。
- ②棒状に握り、のりパッチンで目と口を抜いた海苔を巻きます。

色の付いたふりかけなどを使用し、色々な色のおにぎりクレヨンを作ってみてください。

