

## ～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。

### ♡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もいいですか？  
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。

## コブクロクッキー



〈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

〈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 焼いたら手でポキポキ折って出来上がり。

### ♡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。



# ～簡単にできる～ 野菜がゆ

<使用している野菜>

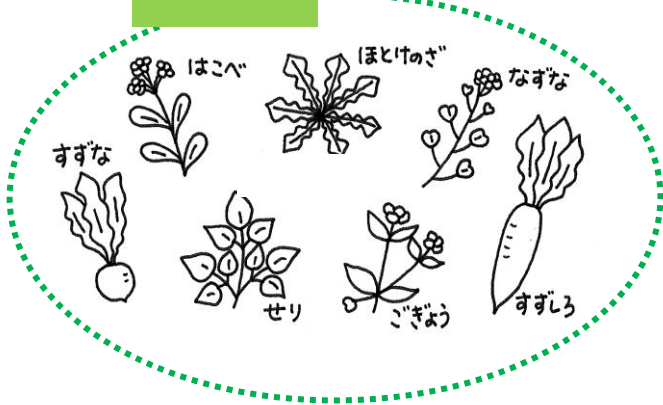


せり

かぶ

大根 人参

春の七草



# コブクロクッキー

<材料>



切れ目を入れてフォークで刺して焼いた状態。