

クッキングラボ イベント

なかよ
♪みんなで仲良くクッキング♪

たの
おうちで楽しむ
クリスマス料理



にちじ れいわ ねん がつ にち と
日時: 令和6年12月21日(土)

ぼしょ
場所: ふくちのち クッキングラボ

ほんじつ
♪ 本日のスケジュール ♪

じかん 時間	ないよう 内容
ふん 20分	りょうりきょうしつ 料理教室 「スノーボール」
ふん 35分	りょうりきょうしつ 料理教室 「ミラノ風ミートドリア」
ふん 5分	しょくいくこうざ 食育講座 「 <small>からだ</small> を守る <small>まも</small> 免疫力 <small>めんえきりよく</small> のおはなし」
ふん 30分	かいしょく かたづ 会食・片付け&アンケート

【メモ】





スノーボール

●材料 (2人分) ●

- ★小麦粉・・・45g
- バター・・・30g
- ★砂糖・・・15g
- ★アーモンドプードル・・・15g
- 粉砂糖・・・適量



※サクほろ食感が魅力のスノーボールの基本レシピです。真っ白な見た目で、かわいらしく、贈り物にも喜ばれます。口どけのよい食感に仕上げることがポイントです。

🍪 作り方 🍪

①バターを常温に戻し、クリーム状にねる。

※寒い季節はレンジですこしだけ加熱する。(600w 10~30秒)

②オーブンを170度で予熱開始!!

③★の材料を袋の中でよく混ぜる。そのあとに①のバターを加える。

※まとまりがわるいときは、溶かしバターかサラダ油を少量たす。

※こねすぎない方が、サクッと仕上がります。

④生地を10等分に分けて、丸めてクッキングシートを敷いた天板の上に並べて焼く。

170度で15分~25分焼く

※焦げすぎない程度に長めに焼くとサクサクにできあがります。

⑤焼けたあとは、冷まし、粉砂糖をまぶす。



ふう ミラノ風ミートドリア

● 材料 (4人分) ●

ミートソース

あいびき肉	200g
たまねぎ	1/2コ
にんじん	1/2本
オリーブオイル	大さじ1/2
★カットトマト	1/2缶 (200g)
★水	100ml
★コンソメ顆粒	大さじ1
★おろしにんにく	少々
★しお・こしょう	各適量
☆ケチャップ	大さじ2
☆ウスターソース	大さじ2
☆砂糖	大さじ1/2

ホワイトソース	1/2缶 (145g)
牛乳	100ml
ピザ用チーズ	適量
ご飯 (炊けた米)	600g
ドライパセリ	適量



つく 作り方

- ①たまねぎ・にんじんはみじん切りにする。
- ②オリーブオイルを熱したフライパンに、たまねぎ・にんじんを炒め、しんなりしたらあいびき肉を加えて炒める。
- ③あいびき肉の色が変わったら、★カットトマト・水・コンソメ・おろしにんにく・しお・こしょうを加え混ぜ、沸騰させたら、☆ケチャップ・ウスターソース・砂糖を加えて時々混ぜながら、お好みのとろみになるまで煮込む。
- ④別鍋に、ホワイトソース・牛乳を入れ、なめらかになるまで火にかけて混ぜる。
- ⑤アルミ容器 (耐熱皿) に④のホワイトソースを少量入れ、その上にご飯をのせる。ご飯はドーナツ形になるように真ん中をくぼませ、真ん中のくぼみ部分にも、④のホワイトソースを少量入れ込む。③で作ったミートソースを真ん中にたっぷり入れ、その上にピザ用チーズのせて、オーブントースターで5~10分焼いたら完成。
- ⑥最後にドライパセリで飾る。