

おいしさ、楽しさを1枚のお皿に盛り合わせて

森のクマさんハンバーグプレート



* は子どものお手伝いポイントです。

クマさんハンバーグ

材料 (大人2人、子ども1人分)

玉ネギ…………… ½個
A [パン粉…………… ¼カップ
牛乳…………… ⅓カップ
合いびき肉…………… 300g
塩…………… 小さじ½
こしょう…………… 少々
サラダ油…………… 適量
B [ケチャップ…………… 大さじ2
ウスターソース…………… 大さじ1
バター…………… 大さじ1
スライスチーズ、グリーンピース、
ケチャップ…………… 適量

作り方

- 1 玉ネギはみじん切りにし、サラダ油少々を引いたフライパンに入れて、中火でしんなりするまでいためて冷ます。Aは混ぜ合わせておく。
- 2 合いびき肉と1、塩、こしょうをよく混ぜ合わせてハンバーグだねを作る。子ども用に⅓量を取り、*大きめの小判型1つと小さい円型2つを形作る。大人用に残りのたねを2等分にして*小判型に成形する。
- 3 フライパンにサラダ油大さじ1を中火で熱し、2を並べて焼く。焼き色が付いたらひっくり返し、ふたをして中心に火が通るまで弱火で焼く。途中、子ども用ハンバーグは先に取り出す。大人用ハンバーグにも火が通ったら取り出し、フライパンにBを加えてさっと煮詰め、大人用のソースを作る。
- 4 それぞれお皿に盛る。子ども用は大小のハンバーグをクマの顔の形に置き、*丸く型で抜いたスライスチーズ、グリーンピース、ケチャップで顔を作る。大人用にはソースをかける。

コーンバターライスのお山

材料 (大人2人、子ども1人分)

A [温かい御飯…………… 400g
バター…………… 大さじ1
コーン缶…………… 小1缶(固形量145g)
塩、こしょう…………… 各少々
ブロッコリー…………… 適量

作り方

- 1 Aのコーン缶の汁を切り、残りの材料と混ぜ合わせる。
- 2 子ども用には*1をプリンカップなどに詰めてひっくり返し、皿に盛る。ゆでて薄く切ったブロッコリーを、木に見立てて周りにはり付ける。大人用にはそのまま盛ってブロッコリーを上飾る。

ラディッシュとチーズのきのこ

材料 (大人2人、子ども1人分)

ラディッシュ…………… 9個
キャンディチーズ…………… 9個
サラダ菜…………… 適量

作り方

- 1 ラディッシュは水玉模様に飾り切りする。
- 2 1のへた側を下にしてキャンディチーズに載せ、サラダ菜とともに皿に盛る。

Close up!



ラディッシュは平らになるようにへたの部分を少しだけ切り落とす。横から包丁の刃を当て、根の少し出っ張った部分とその周囲を数か所、白い小さな丸の形に皮をむく。



作ってかわいい!

HAPPY

親子クッキング

VOL.8

お山にきのこにクマさん。楽しい物語が思い浮かんできそう! クマさんの顔を、お子さんと相談しながらいろいろな表情にしてみてもいいですね。

案・料理・スタイリング/中村陽子 撮影/田口周平

※レシピを「おやこCAN」ホームページでも紹介しています。
<http://oyakocan.jp/>