



豚こま肉のミートボール

〈材料〉 (大人2人、子ども1人分) 〈作り方〉

- ・豚こま肉 250g
- ・塩こしょう 少々
- ・酒 大さじ1
- ・片栗粉 大さじ1
- ・サラダ油 大さじ1/2
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・マヨネーズ 大さじ1

POINT ひき肉の代わりに
こま切れ肉を使う事で、
よく噛む練習にもなります。

- ① 豚肉に 塩こしょうと酒を
まぶし、片栗粉も加えて、
よくもみこむ。
- ② フライパンに油を入れ、のばす。
- ③ ①を1口入に ちぎれながら、
②のフライパンに 並べる。
- ④ 火を点け ころもしたから焼き
目を付けて、フタをし火を通す。
- ⑤ 肉に火が通ったら、④で味を
つけ、完成。

大葉やコンニャクを
加えて焼けば
美味しいです！



カルピスゼリー

〈材料〉 (4人分)

- ・カルピス原液 100cc
- ・牛乳 250cc
- ・ゼラチン 12g

POINT

材料を量り、混ぜる、
溶かす、器に注ぐなど
お子さんと一緒に
クッキングを楽しみましょう。
好きなフルーツを入れても
おいしく作れます。

〈作り方〉

- ① ゼラチンは表記通りの水に
ふやかしておく。
- ② 牛乳を鍋かレンジで、沸騰
直前まで加熱する。
- ③ ②に ①を加え、よく溶かす。
- ④ カルピス原液を加え、よく混ぜ
る。
- ⑤ ゼリーカップに 流し入れ、
冷蔵庫で 布巾で 固めて 完成。