

親子で朝ごはんクッキング

くるくるアメリカンドッグ

材料（2人分）

ホットケーキミックス	75g
卵	1個
牛乳	40ml
皮なしウィンナー	5本
ケチャップ	小さじ1/2
植物油	適量



作り方

- ①ウィンナーに斜めに切れ目を入れる
- ②ホットケーキミックスに卵、牛乳を入れよく混ぜる
- ③ジップ付きの袋をコップに開け広げ、②をスプーンで入れる
- ④フライパンに油を敷き（火はまだつけない！）③の下端をはさみで少し切り、らせん状に生地を絞り出す
- ⑤中火で火をつけ、生地がぷつぷつしてきたら弱火にする
- ⑥生地の上にウィンナーを置き、手前からくるくる巻く
- ⑦ふたをしてしばらく加熱し、火を通す
- ⑧ウィンナーにピックをさし、お好みでケチャップをつける



牛乳やホットケーキミックスで
生地を絞りやすい硬さに調整してね♪

動画はこちら→



親子で朝ごはんクッキング

オレンジポテサラ

材料（2人分）

ゆで卵	1個
じゃがいも	1個
にんじん	1/3本
マヨネーズ	大さじ1
プレーンヨーグルト	大さじ1
塩	少々



作り方

- ①じゃがいも、にんじんは柔らかく加熱し、乱切りにする
- ②ゆで卵、①をジップ付き袋に入れ、空気を抜いて封をする
- ③②をふきんで包み、上からめん棒などで叩いて粗くつぶす
- ④③をさらに手でもみつぶしながらよく混ぜる
- ⑤④をボウルに出し、マヨネーズ、ヨーグルト、塩を入れ混ぜる



きれいなオレンジ色になったかな？

動画はこちら→



親子で朝ごはんクッキング

ひとくちおにぎり

材料（2人分）

ごはん	240g(8個分)
青のり	大さじ 1
スライスチーズ	1 枚
鮭フレーク	10g
白ごま	小さじ 1/2



作り方

- ①半量のごはんに鮭フレークを混ぜる
- ②残りの半量のごはんに青のりを混ぜる
- ③スライスチーズを好きな形に型抜きする
- ④①②をそれぞれ4等分し、ラップでちいさなおにぎりを作る
- ⑤お皿に白ごまを出し、鮭フレークのおにぎりにちょんちょんとつける
- ⑥青のりのおにぎりに③を貼る



チーズをペタペタ。ちぎった海苔をペタペタしても楽しいね！



親子で朝ごはんクッキング

ブロッコリーのカレー風味

材料（2人分）

ブロッコリー	90g
ハム	2枚
マヨネーズ	大さじ2
カレー粉	小さじ1/5 (0.4g)
塩	少々



作り方

- ①ブロッコリーをお子さんの一口サイズに小さく割る
- ②フライパンに1cmくらいの水を沸騰させ、①を入れ蓋をして様子を見ながら数分蒸す
- ③ハムを食べやすい大きさに切る
- ④②と③をボウルに入れ、マヨネーズ、カレー粉、塩を入れてよく混ぜる



カレー粉は入れすぎるとからいので
味見をして調整してね♪

