

さかした 咲明日キッチン①

生活文化科 3年C組 フードコース

さかした
咲明日キッチンとは・・・？

生活文化科が中心となり毎年行っていた行事、「**さかした**咲明日ステーション」。それは、地域に住む未就園児親子や高齢者の方々と、日々の学びを活かしたレクリエーションなどを通じてつながりを得る交流の場です。しかし、今年度は新型コロナウイルスの影響で開催が中止となってしまいました。

それでも、何か地域の方々とつながる方法はないか、自分たちの学びを地域の方々に還元できる機会はないかと、生徒と教員が一丸となって考え生まれたのが、「**咲明日キッチン**」という企画です。

生活文化科3年生・フードコースの生徒たちが皆さんの“おうち時間”を楽しくしてくれるようなレシピを提案します♪♪

今回は、＜ 親子で簡単デザートチーム ＞を紹介します♪

親子で過ごす時間が増えた今、簡単なデザートに挑戦してみたいはいかがですか？

お菓子作りは難しそう・・・という方も大丈夫です！！簡単に楽しくお菓子作りをしてみたいはいかがですか？





咲明日キッチン

～親子で簡単デザート～

クッキーチョコケーキ

【材料】(15×15cm耐熱容器1個分)

- ・ホットケーキミックス：65g
- ・牛乳：20ml
- ・ミルクチョコレート：60g
- ・オレオ：6枚
- ・無塩バター：40g
- ・卵：1個

【作り方】



1, 袋にオレオを3枚入れ、細かく砕く。



<ポイント>

オレオは大きめに砕いて飾るとかわいく、
食べ応えもありますよ♪

2, 耐熱容器にチョコを割り入れ、バターを加えて600Wのレンジで1分30秒加熱して混ぜ、溶かす。



3, ボウルに牛乳、卵を加えて混ぜ、ホットケーキミックスを加えて混ぜる。



4, 耐熱容器に3を流し入れ、オレオ三枚を割りながら乗せる。
600Wで2分加熱する。竹串で刺し、生地がつかなければ完成です。



お絵かきパンケーキ



～材料～

・ホットケーキミックス…200g
・卵…1個
・牛乳…150cc
・油…適量
・チョコペン…1個

～完成品～



～作り方～

1. ボールに卵、牛乳を入れて混ぜ、ホットケーキミックスを加えてダマがなくなるまで泡立器でよく混ぜ合わせます。
2. フライパンを熱し、油を薄くひきます。
一度火から離して、濡れ布巾の上で少し冷まします。
※ホットプレートの場合は、あらかじめ160℃に熱しておきます。
3. フライパンを火に戻し、生地を流し入れます。
4. 表面がポツポツしてきたらひっくり返して焼いていきます。
5. チョコペンを湯煎したお湯に入れて溶かし、好きな絵を描いて完成です。



★ 上手に作るポイント ★

竹串や、つまようじなど細いものを使うと描きやすいです！
チョコは柔らかいほうが描きやすいのでしっかり溶かしましょう♪

カラフルゼリー

<材料>

ゼラチン	・・・	9g (各色3gずつに分ける)
100%果汁のジュース	・・・	100ml を3種類
水	・・・	45ml (15ml ずつに3つに分ける)



<作り方>

◎ 下準備 ゼラチンをそれぞれ3gずつとジュースを100ml ずつ用意する。

1. ゼラチン3gを水でふやかす

15mlの水を入れた容器にゼラチンを全体に振りかける。残りの2つも同じようにする。



2. ジュースを温める

ジュース100mlを50℃程度に温めたら火から離す。
(ほかの2種類も同時に同じ作業を行ってください。)



3. ゼラチンを加える

1のゼラチンを2に加え完全に溶けるまで混ぜる。残りの2つも同様に溶かす。



4. コップに流し入れる

コップに1種類の3を3cmほど入れ水と氷の張った容器に入れて固める。
固まったら違う種類を入れる。それを繰り返す。



ポイント

色が鮮やかに出やすいように濃い色のジュースを選ぶといいです。
2種類目のゼリー液を注ぐときは1種類目のゼリーの表面に指紋が付く程度まで固まったところがタイミングです！



かぼちゃプリン



材料

- | | | |
|--------|--------------|----------|
| • かぼちゃ | 200g (皮、種除く) | カラメルソース用 |
| • 卵 | 2個 | • 砂糖 30g |
| • 牛乳 | 250ml | • 水 15ml |
| • 砂糖 | 100g | |

作り方

1. カラメルソースを作る。
耐熱皿にソース用の砂糖、水を入れレンジで加熱。(3分半程度、色が変わるまで)
2. かぼちゃは小さめに切ってラップをかけてレンジで5分程柔らかくなるまで加熱。
粗熱が取れたら皮を剥く。



3. 粗熱が取れたかぼちゃ、卵、牛乳、砂糖を全てミキサーに入れ攪拌する。



4. 3をザルでこして、1に流し込む。
流し込んだらアルミホイルで蓋をする



5. 1の高さの半分までフライパンに湯を沸かしておく。

6. 5に4を入れて10分蒸す。
(めちゃくちゃ熱いので注意!!)

7. 10分経ったら火からおろして更に10分おいておく。

8. 好みの温度に冷まして完成!



★POINT

- お好みにハチミツや、メイプルシロップをかけてもおいしく食べられます
- フライパンから取り出す際お湯につかっている状態なので、出すとき気を付けて下さい

