

バレンタイン♡メニュー

女の子なら一度は手作りでバレンタインチョコを作ったことがあるのではないのでしょうか？そんなわくわくした気持ちをお子さんと一緒に味わってみましょう。お手伝いをする事は、子どもたちにとっていいことがいっぱいあります。経験を積むこと・ほめてもらうことで自信がつくようになり、自己肯定感を高めることになるそうですよ。お母さんから仕事を任されることで、責任感も身につきます。親子のコミュニケーションにもつながるのでぜひ一緒にクッキングしてみてください！

♡サンドウィッチ (4人分)♡

- ・サンドウィッチ用パン…4枚 ・マヨネーズ…小さじ1
- ・スライスチーズ…1枚 ・ロースハム…1枚
- ・いちごジャム…大さじ1

【作り方】

- ① サンドウィッチ用パン2枚の各4ヶ所をハート型にくり抜く。
- ② 残りのサンドウィッチ用パンは、1枚はマヨネーズをぬり、その上にスライスチーズ、ロースハムの順番にのせる。もう1枚はいちごジャムをぬる。
- ③ ②のパンに①の型抜きをしたパンをのせて具をサンドする。
- ④ それぞれ4等分に切ったら、出来上がり！
* サンドウィッチ用ではなく、食パンを使用してもです！

型抜きやジャム塗りを
お手伝いしてもらいましょう♪

♡ハートのクルトンサラダ (4人分)♡

- ・食パン…1枚
(今回はサンドウィッチを作るときに余ったパンを使用しました)
- ・レタス…1/2個 ・きゅうり…1/2本 ・ホールコーン…40g
- ・マヨネーズ…大さじ2 ・レモン汁…小さじ1/2
- ・牛乳…大さじ1 ・粉チーズ…小さじ2
- ・塩こしょう…少々

【作り方】

- ① ハートの型抜きで食パンをハート型に抜き、オーブントースターでカリカリになるまで焼き、クルトンを作る。
- ② レタスは食べやすい大きさにちぎり、きゅうりは斜めにスライスする。ホールコーンは缶詰の場合は、缶から取り出し、冷凍の場合は茹でておく。
- ③ 調味料を混ぜ合わせ、シーザードレッシングを作る。
- ④ ドレッシングをかけたら出来上がり！

レタスちぎりに挑戦してみ
ましょう♪

♡チョコバナナパイ (4人分)♡

- ・餃子の皮…8枚 ・バナナ…1/2本 ・チョコペン…1本
- ・グラニュー糖…小さじ1

【作り方】

- ① バナナを5ミリ程度の半月切りにする。
- ② 餃子の皮に①のバナナを2~3枚のせ、砂糖をひとつまみかける。
- ③ ②を半分に折り、重なる部分をフォークの背で縁取り止める。
- ④ 180度のオーブンで8~10分焼く。焼き色が付いたら取り出す。オーブントースターでもOKですよ。
- ⑤ 粗熱が取れたら、チョコペンで飾り付けをして出来上がり！

チョコペンで飾り付け
をしてもらいましょう♪

