

# すくっぴー 親子 DE クッキング



メニュー  
笹かま DE ピザ  
むうのスープ



笹かまぼことお豆腐かまぼこ「むう」  
を使って Let's Cooking!



## 笹かまピザ

### 材料(1組分)

笹かま 2枚  
ハム 1枚  
コーン缶 8g  
ピーマン 1/4個  
ケチャップ 小さじ1  
ピザ用チーズ 5g



### 作り方

- ①ピーマンはステーキナイフで切る。ハムは型抜きする。型抜きで残ったハムは手でちぎる。
- ②笹かまにケチャップをぬり、コーン、ピーマン、ちぎったハム、ピザ用チーズをのせ、型抜いたハムを飾る。
- ③トースターでチーズが溶けるまで焼く。

### 親子の作業♪

- ①ピーマンをステーキナイフで切る。
- ②ハムを型抜き、残りをちぎる。
- ③笹かまにケチャップをぬり、野菜、チーズ、型抜いたハムをのせる。



### ☆ワンポイントアドバイス☆

しょうゆマヨで和風のピザも◎色々な食材を使ってオリジナルピザを作ってみよう♪

## 月夜のむう入りスープ

満月限定「月夜のむう」は黄色でお月さまのようなむうです🌕



### 材料(2人分)

月夜のむう 1個  
にんじん 20g  
しめじ 10g  
だし汁 250cc  
しょうゆ・塩 少々



### 作り方

- ①人参を輪切りにし、型抜きをする。
- ②しめじの石づきを切り、子房に分ける。
- ③だし汁で①、②に火が通るまで煮る。煮えたらしょうゆ・塩で味を調える。
- ④むうの型抜きをし、お椀に盛り付け、③を注ぐ。



※「月夜のむう」がない場合は定番の「お豆腐かまぼこ むう」でもおいしいですよ♪

### 親子の作業♪

- ①むう、にんじんの型抜きをする。
- ②しめじを手でちぎる。



### ☆ワンポイントアドバイス☆

だし汁はカツオ昆布だし以外にも、煮干し、干しいたけなどを使うと風味の違うお吸い物が楽しめます。

### ☆幼児食としてのかまぼこ☆

かまぼこの原材料はお魚ですね。良質なたんぱく質が豊富なかまぼこは、お子さんのおやつや食事におすすめです。はんぺんやつみれのように柔らかいものは離乳食後期の頃から取り入れられます。脳の血流量を高めるには、弾力のあるかまぼこをよく噛んで食べるのがおすすめです。お子さんが誤嚥しないように、見守りましょう。