







# 冬の レッツ COOKING♪ ～ふゆやすみ～

## ◎手作りおやつ編◎

冬休みにおうちでも簡単につくれるレシピを紹介します。冬休みは、いろいろなことに挑戦する絶好の機会です。家事のお手伝いとして、自分で作ってみませんか？ 自分で作ることで、もしかすると苦手だったものも食べられるようになるかもしれませんよ！

## マグカップチョコ蒸しパン

材料【200cc～240ccのカップ1個分】

- ★ ●米粉 ..... 大さじ3
- ココア ..... 小さじ2
- 砂糖 ..... 大さじ2
- ベーキングパウダー ..... 小さじ2/3
- ♥ ●卵 ..... Mサイズ1個
- 牛乳 ..... 大さじ2/3



～作り方～

- ① ★を混ぜておく。
- ② ♥を溶く。
- ③ マグカップに★♥を入れ、箸でよく混ぜる。
- ④ 電子レンジ600W で1分40秒温めてできあがり♪



『ひとくちメモ』

とっても簡単にできるカップケーキです。米粉を使うことで時間がたってもふわふわな食感が楽しめます。板チョコをパキッと割ったひとかけを上のにせてからレンジにかけると、チョコ感が増して、リッチな食感になっておいしいですよ！



◎冬の食事編◎



## ポテトグラタン

材料【1人分】

- じゃがいも ..... 200g
- にんにく(チューブ) ..... 少々
- 牛乳 ..... 80ml
- 生クリーム ..... 80ml
- オリーブ油 ..... 小さじ1
- 塩・こしょう ..... 少々
- ナツメグ ..... 少々
- バター ..... 10g
- ピザ用チーズ ..... 適量



～作り方～

- ①じゃがいもの皮をむき、3mm程度にスライスする。
- ②フライパンにオリーブ油、にんにくを入れ、香りがするまで炒める。
- ③牛乳、生クリーム、塩、こしょう、じゃがいもを入れ、中火で煮る。
- ④ナツメグ、バターを入れ、じゃがいもが柔らかくなったら弱火で煮詰める。
- ⑤耐熱皿にじゃがいもを取り出して並べる。
- ⑥フライパンに残った牛乳と生クリームをもう少し煮詰めてじゃがいもにかけ、ピザ用チーズをのせて、トースターで5分焼く。焼き色がついたらできあがり♪

『ひとくちメモ』

じゃがいもを使ったほっこりする味のグラタンです。牛乳と生クリームを煮詰めるときは焦がさないように気をつけましょう。今の季節にピッタリなあったかグラタンをぜひお試しください！



※包丁や火を使うときは、  
おうちの方と使ってね！！

