

# こどもクラス5月

次回のこどもクラスは  
6月17日(日)です。  
欠席の連絡は1週間前までに  
生涯学習センターこどもクラス担当まで  
お願いします。TEL.03-3576-2483



## シーフードトマトスパゲティ (4人分)

- スパゲティ 300g
- 湯 3L
- 塩 小2
- オリーブ油 大1
- シーフードミックス 280g
- トマト缶 200g
- たまねぎ 1/2こ
- オリーブ油 大1
- 塩 小1/3
- こしょう 少々

① 切る。  
たまねぎをみじん切りにする。  
② めんをゆでる。  
9分ゆでる。  
③ ソースを作る。  
④ もりつけ

## スタッポえんどうとコーンのサラダ (4人分)

- スタッポえんどう 150g
- 湯 3カップ
- 塩 小1/2
- コーン缶 80g
- 塩 ミニ1
- 酢 大1
- サラダ油 大2
- こしょう 少々

① スタッポえんどう 4分ゆでる。  
② ドレッシングをつくる。  
③ あえる

## ヨーグルトゼリー (ゼリー型) (4人分)

- ヨーグルト(室温) 200g
- 牛乳(室温) 200ml
- 砂糖 40g
- 粉ゼラチン 5g
- 水 大3
- ブルーベリージャム 80g
- レモン汁 大1

① 水、砂糖、ゼラチンをレンジで加熱。  
② ヨーグルト、牛乳、ゼラチンを加えて混ぜる。  
③ 氷水で冷まして、型に流す。  
④ リース作り。  
⑤ リースをかける。