

# R3 育児講座 「親子クッキング」

社会福祉法人 至誠学舎立川  
至誠いしだ保育園  
令和3年 11月13日  
担当：村藤・川口

今回ご紹介するレシピは、3種類になります。

ご家庭で作るのは、1品でも3品でもOK！お子様と相談し、作ってみましょう！

ご参加にあたり、予め準備をしていただきたいものがあります。

下記を参考に、**当日 ZOOM 開始までに**準備をお願い致します。



## ～アップルパイを選んだご家庭～

(皮を5枚使用時の材料目安量)

- さつまいも…1/3本  
→ **予め皮をむき、適当な大きさに切る。**  
**ZOOM が開始する前までには、加熱し**  
**つぶせる状態にしておく！**
- りんごジャム…大さじ1杯
- バター…10g

※オーブンレンジの場合、  
余熱 170～180℃で設定しておく！

## ～ピザを選んだご家庭～

(皮を5枚使用時の材料目安量)

- 好きな具材…(例)ウィンナー 1本  
→ **具材は予め好きな大きさに切る**  
(皮の上ののる大きさ)
- ケチャップ…適量
- とろけるチーズ…スライスチーズ1枚半

※オーブンレンジの場合、  
予熱 170～180℃で設定しておく！

## ～餃子を選んだご家庭～

(皮を10～15枚使用時の材料目安量)

- 好きな具材・肉  
→ 具材は予め細かく  
切っておいてください。
- 調味料類

**※当日は、こねる作業からスタートしますので、  
材料をボールに合わせておいてください！**

**※使用食材・調理器具等**(記載していなくても必要なものは、予めご家庭で準備をお願い致します。  
※上記の材料目安量を参考にいただき、実際に作る材料・量はご家庭で決めてください。



# 餃子の皮アレンジレシピ



**ご用意いただきたい調理器具**

- フライパン
- オープン・レンジ
- トースター
- アルミホイル
- クッキングシート
- ボール
- スプーン
- 天板(オープン用)

※2種以上の場合はどちらでも可 等

**今日のメニュー**

- 餃子
- ピザ
- アップルパイ

餃子の皮を使用して  
3種類のアレンジレシピを  
ご紹介します！



**① ~アップルパイ~**

材料)

- 餃子の皮
- さつまいも
- りんごジャム
- バター(予め溶かしておく)
- 水(皮をくっつける用)

作り方)

- さつまいもは皮をむき適当な大きさに切る  
柔らかくなるまで蒸す or 茹でてからつぶす
- りんごジャム・バター・①を合わせ皮で包む
- 油又はバター(余った方)を塗り焼く
- オープン又はトースターで6~8分

**親子ポイント!**  
つぶす・混ぜる・皮で挟む



**② ~ピザ~**

材料)

- 餃子の皮
- ピザの具(好きな野菜)
- ケチャップ
- とろけるチーズ

作り方)

- 具材は好きな大きさに切る
- 皮にケチャップを塗る
- ②の上に①をのせる
- 最後にとろけるチーズをかけ焼く
- オープン又はトースターで5~7分

**親子ポイント!**  
塗る・具をのせる



**③ ~餃子~**

材料)

- 餃子の皮
- 餃子の中身  
→(好きな野菜・肉)
- 醤油
- 酒
- 味噌
- 油
- 水(皮をくっつける用)

作り方)

- 具材は細かく刻む
- 具材と調味料を合わせ皮で包む
- フライパンに油を敷き焼く

**親子ポイント!**  
こねて皮で包む