

令和5年

おやこDEクッキング

りょうり

かくにん

★料理をはじめる前に確認しよう！★

ほうちょう つか

はし

①包丁を使うので走ったりふざけたりはやめよう！

ほうちょう も

て

ゆび

②包丁を持つときはネコの手みたいに指を
まるめておさえること！



はなし

き

③おとなのお話をきちんと聞こう！

て せっけん

あら

りょうり

④手は石鹸でよく洗って料理をしよう！



厚真町食生活改善推進協議会

ツナのごまのり巻き

材料

(2人分)

- ・ごはん茶わん2杯分
- ・いりごま 小さじ1
- ・ごま油 小さじ1

- ・ツナ 1缶
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・こしょう 少々

- ・もやし 1/3袋
- ・にんじん 1/3本
- ・ほうれんそう 1/2袋
- ・鶏ガラの素 小さじ1/2
- ・のり 2枚

【作り方】

- ①ごはんにいりごま、ごま油を加え混ぜ合わせる。
- ②ツナにマヨネーズ、こしょうを混ぜ合わせる。
- ③ほうれん草は茹でて、水で冷やし、水気を切る。
5cm幅に切る。
- ④にんじんは細切りにし、もやしと一緒に茹で、
水気を切る。
- ⑤ラップをしき、のりを置き、のりの端から3/4程度①
のごはん広げる。
- ⑥ツナを端から1本の線のようにのせる。
- ⑦⑤と同じように③の和え物をのせる。
- ⑧巻く。その後5分程度置き、好きな大きさに切る。

豆いも団子汁

材料

(2人分)

- ・じゃがいも 小1個
- ・片栗粉 大さじ1

- ・大豆缶 20g
- ・しいたけ 1個
- ・長ねぎ 2cm
- ・だし汁 300ml
- ・みそ 大さじ1

【作り方】

- ①茹でたじゃがいもをつぶし、片栗粉とよく混ぜて一口大の大きさに丸める。
- ②しいたけ・長ねぎは細切りにする。
- ③大豆は水を切っておく。
- ④だし汁を熱し、沸騰したら①の団子を入れる。
団子が浮き上がったら大豆、しいたけ、長ねぎを入れる。
- ⑤具材に火が通ったら火を止め、みそをとき、弱火で煮立つ前まで火にかける。

ハスカップラッシー

材料

(2人分)

ラッシー

- ・プレーンヨーグルト・・・200g
- ・牛乳・・・200ml
- ・オリゴ糖・・・大さじ2
- ・レモン汁・・・小さじ2
- ・氷・・・お好みで

ハスカップシロップ

- ・ハスカップ・・・40g
- ・砂糖・・・8g



【作り方】

- ①ハスカップは洗って水を切り、砂糖と鍋へ入れる。砂糖をよくまぶし、1時間ほど置いておく。
- ②①を中火にかけ、煮立ってくる前に弱火にして、10～20分くらい煮る。
- ③ボウルにプレーンヨーグルト、牛乳とオリゴ糖とレモン汁を加えて混ぜ合わせる。
- ④お好みでコップに氷を入れ、ハスカップシロップを先に入れ、最後に③を注いで完成。ストローで混ぜて飲みましょう！