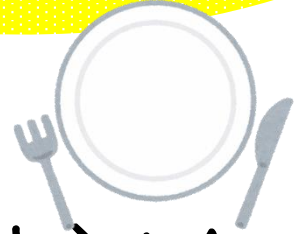


令和4年

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！★

①包^{ほうちょう}丁^{つか}を使うので走^{はし}ったりりふざけたりはやめよう！

②包^{ほうちょう}丁^てを持つときはネコの手^てみたいに指^{ゆび}をまるめておさえること！

③おとなのお話^{はなし}をき^きちゃんと聞^きこう！

④手^ては石^{せっけん}鹸^{けん}でよく洗^{せん}って料理^{りょうり}をしよう！

おにぎらず

材料

2種類 各1個分

- ・ ご飯茶わん 1 杯分 … 1 0 0 g × 2 杯
- ・ のり … 2 枚

(具①：ツナマヨ&レタス)

- ・ ツナマヨ…ツナ缶 1 / 2 缶 + マヨネーズ 大さじ 1 / 2

ツナは油を切ってから菜箸で油がしみてこなくなるまでかき混ぜます。
マヨネーズを加えます

- ・ レタス … 1 枚

(具②：豚肉の生姜焼き&レタス)

- ・ レタス … 1 枚
- ・ 豚ロース肉 … 1 枚
- ・ しょうゆ、みりん … 4.5 g
- ・ 酒 … 2 g
- ・ 砂糖 … 0.4 g
- ・ 生姜（すりおろし） … 少々

豚肉はフライパンで焼き、焼き色がついたら調味料を加える。冷めたら
1 / 2 に切っておきます。

作り方

- ① ラップの上のにりをおく
- ② のりの中央にご飯茶碗1 / 2程度をのせて具をおく
- ③ 上から残りのご飯でおおう
- ④ のりをおってラップで包む
- ⑤ しばらくのりがしんなりするまでおいておく

※ 1 / 2に切ってもいいし、1 / 4でもOK！好きな形に♪

※ 具は好きなものを！

ぐ だくさん 具 沢山みそ汁



☆家族で一緒に選びましょう

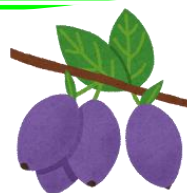
だしのとり方

鍋に水、昆布をいれて30分おいてから火にかける。沸騰直前で昆布を取り出し、沸騰させる。かつお節を入れ、弱火で1～2分煮る。ザルにキッチンペーパーをのせて、かつお節をこす。

～ 厚真の野菜を使っています
野菜は毎日食べよう！ ～



ハスカップソーダ ～アイスのせ～



材料（2人分）

- ・ハスカップ … 40 g
- ・砂糖 … 8 g
- ・炭酸水 … 200 ml
- ・氷 … 50 g
- ・アイス … 1/2カップ

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粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ④氷を入れたコップにハスカップシロップをスプーン1杯ほど入れ、サイダーを注いでアイスをのせます。