

親子クッキング

五平もち

…8個分

七分米	85g	1/2
水	米の	1.6 倍
白すりゴマ	小さじ	2
白ゴマ	小さじ	2
洗糖	小さじ	2
みりん	小さじ	2
純米酒	小さじ	2
水	小さじ	2
わりばし		8本

つくりかた

- ① 柔らかめに炊いたごはんをつぶす。
- ② 8等分し、わりばしに楕円形にまとめて、みそをぬって焼く。

すまし汁

…4人分

白玉粉	50g
絹豆腐	50g
ほうれん草	40g
えのき	20g
長ねぎ	20g
しょう油	小さじ 1 弱
塩	小さじ 1/2
かつお節	16g
水	440g 2 カップと 1/5

切り方

つくりかた

2cm カット
1/2 カット
斜め千切り

- ① かつお節でだしをとっておく。
- ② 白玉粉と豆腐を合わせて練り、水を加えてかたさを調節し、団子を作って茹でておく。
- ③ だしにえのきを入れ、調味料を加えて味を整え、白玉団子、ほうれん草、長ネギを入れてひと煮立ちさせる。

里芋とぼろ煮 …4人分

里芋	200g
玉ねぎ	80g
人参	30g
たけのこ	60g
生姜	少々
豚ひき肉	80g
洗糖	小さじ2
しょう油	大1と1/4強
純米酒	小さじ2弱
でんぷん	小さじ2強
水	140g

切り方

つくりかた

厚イチョウ
スライス
千切り
千切り
みじん

- ① 里芋は切ってから下茹でする。
- ② 生姜とひき肉を炒めて、たけのこ、人参、玉ねぎを加える。
- ③ 水を入れてしばらくして里芋を入れ、洗糖、しょう油、酒を加えて、弱火でゆっくり里芋に火を通す。
- ④ よく火が通ったら、水溶きでんぷんでとろみをつける。

子どもの料理教室

おにぎり

シチブ 七分つき米	100g
なめしのもと	すこし

つくりかた

- ① コメをといで30分くらい水につける。
- ② たけたらなめしのもとをいれ、ラップにごはんをのせて、さんかくおにぎりをにぎる。

かんたんみそしる

カットわかめ	すこし
ふ	2~3こ
みそ	9g
はなかつお	ひとつまみ
ゆ	おわん1ぱい

つくりかた

- ① おわんにかつおぶしとみそをいれる。
- ② わかめとふをいれる
- ③ おわんにおゆをいれて、よくかきまぜる。

さけのチャンチャンやき

さけ	1きれ
きゃべつ	25g
にんじん	すこし
にら	すこし
さとう	小さじ1
みそ	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
おさけ	小さじ2/3
アルミホイル	

つくりかた

- ① きゃべつは1センチのはばにきる。
- ② にんじんはほそく、にらは2センチのながさにきる。
- ③ たれのざいりょうをあわせ、まぜておく。
- ④ アルミホイルにまぜたやさいのはんぶんをのせ、さけをおいて、のこりのやさいをのせる
- ⑤ たれをぜんたいにかけて、アルミホイルでつつみオーブントースターでやく。