

しろ ・白ごはん

ざいりょう にんぷん
(材料：4人分)

こめ ごう
米：2合(300g)
みず
水：450ml

つく かた
(作り方)

- ①炊飯釜に研いだ米と分量の水を加えて30分以上浸しておきます。
- ②炊飯のスイッチを入れます。
- ③炊き上がったら出来上がりです。



あおさ汁

ざいりょう にんぷん
(材料：4人分)

あおさ (青のり)：50g
えのきだけ：80g
みず
水：600ml
にほ
煮干し：18g
うすくちしょうゆ おお
薄口醤油：大さじ1/2
しお
塩：3g

つく かた
(作り方)

- ①鍋に煮干しと水を入れ、30分ほどつけておきます。
- ②①を火にかけ、沸騰したら煮干しを取り出します。
- ③あおさは水で洗ってザルに上げ、水気を切っておきます。
- ④えのきだけの石づきを取り、3等分します。
- ⑤④を②に入れ加熱し、火が通ったら薄口醤油と塩で味を整えます。
- ⑥食べる直前に③を入れ、さっと加熱したら出来上がりです。



・がね

(材料：4人分)

さつまいも：120g

にんじん：80g

にら：40g

ごぼう：1/3本

小麦粉：60g

米粉：20g

卵：1個

水：20~30ml (大さじ2弱)

料理酒：小さじ1

砂糖：大さじ1

薄口醤油：小さじ1

塩：1g (少々)

揚げ油：適量



ごぼう以外の野菜を先に電子レンジにかけてある程度やわらかくしておくと、こどもでも固い野菜を切ることができます。

(作り方)

- ①さつまいもは皮がついたまま薄切りにし、棒状に切ります。
- ②にんじんは皮をむき、薄切りにし、さつまいもより細めの棒状に切ります。
- ③にらは2~3cmくらいに切り、ごぼうはピーラーで薄切りにします。
- ④小麦粉と米粉に卵と水を入れて混ぜ、天ぷらよりも少し固めの衣を作ります。
- ⑤④に☆と野菜を入れ、混ぜます。
- ⑥揚げ油を温めます。
- ⑦⑤を小さく切ったクッキングペーパーにスプーンでのせ、フライ返しにのせ、低い温度の油の中に滑らせながら入れ、ゆっくり揚げます。
- ⑧クッキングペーパーがはがれてきたら取り出し、裏返します。
- ⑨最後に火を強くし、きつね色になったら取り出し、余分な油を切ったら出来上がりです。

こまつな しらあ ・小松菜の白和え

ざいりょう にんぶん
(材料：4人分)

こまつな
小松菜：240g

もめん豆腐
もめん豆腐：160g

しろ
白ゴマ：20g

みそ
味噌：30g

さとう おお
砂糖：大さじ2



つく かた
(作り方)

- ①もめん豆腐は沸騰したお湯にくぐらせ、水切りしておきます。
- ②小松菜は少量の塩を入れたたっぷりのお湯でさっと茹で、水気を切り、3cm程度の長さに切っておきます。
- ③すり鉢に白ゴマを入れよくすり潰し、味噌と砂糖を加えてよく混ぜます。
- ④③に①を潰しながら入れよく混ぜ、混ぜたら②を入れて和えたら出来上がりです。

かあ
おうちでも、お母さんや
とう
お父さんと一緒に
やってみましょう！

