首ごはん

材料(4人分)

ため 米 水 2カップ 480ml



っく 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。

みそ汁

材料(4人分)

 ず水
 3カップ

 煮干し
 20g

 麸
 8個

 がたそう
 本

 方能ねぎ
 2本

 みそ
 大さじ3



作り方

- ① 鍋に分量の水を入れ、煮干しを入れ、しばらくおきます。(30分程度)
- ② 乾燥わかめは水に戻し、戻ったらザルにあげ、水を切っておきます。
- ③ 麸は水に戻し、戻ったらザルにあげ、絞っておきます。
- ④ 万能ねぎはキッチンバサミで小口切りにします。
- ⑤ 鍋を火にかけ、ブクブク煮立つ前に火を止め、煮干し取り出します。
- ボウルにだしけを少し取り出し、みそを溶き入れます。
- ⑦ わかめとねぎと麸を入れ、煮立てない程度に温めます。

キッチンバサミを 活用しましょう。 (ねぎ・薄揚げ・のりなど)



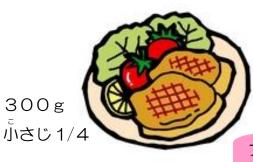
みそこしでもできます。 やけどに**注意しましょう**。

鶏の塩焼き

さいりょう にんぶん 材料 (4人分)

鶏もも肉(唐揚用)

恒



フライパンが冷たいうちに 鶏肉を蟄べると安堂です。

つく 作り方

- ① 鶏肉を熱していないフライパンに皮を下にして入れ、弱火にかけます。
- ② こんがりときつね色になったら、裏返してフタをして焼きます。
- ③ 塩を入れて油に溶かし、まんべんなく味をからませます。

※塩を油に溶かしてからませることで、少ない量でも全体に味がつきます。

きんぴらごぼう

ざいりょう にんぶん 材料(4人分)

ごぼう
 人参
 ごま油
 小さじ2
 酒
 さび割
 大さじ1
 が糖
 うずにしょうゆ
 大さじ1
 がまさじ1
 がさじ1
 がさじ1
 がさじ1
 がさじ1
 がさじ1



作り方

- 人参は皮をピーラーで皮をむき、ピーラーでささがきにします。
- ② ごぼうの皮をたわしでこそぎ、ピーラーでささがきにします。
- ③ ②を水にさらしてあくを抜きます。
- ④ フライパンをあたためてごま油をしき、③を中火で炒め、しんなりしたら①を炒めます。
- ⑤ 弱火にして、酒、砂糖、薄口しょうゆを加えて、汁気がなくなるまで炒めあわせます。
- ⑥ 白ごまを加えて器に盛ります。

ピーラーやスライサーを活開すると字どもでも安堂に 編かく切ることが出来ます。