

# しろ 白ごはん

ざいりょう にんぶん  
材料 (4人分)

こめ 2カップ  
みず 480ml  
水



## 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。

# しろ みそ汁

ざいりょう にんぶん  
材料 (4人分)

みず 3カップ  
にほ 20g  
煮干し  
ふ 8個  
こ  
麴  
かんそう 4g  
乾燥わかめ  
ばんのう 2本  
ほん  
万能ねぎ  
みそ おお 大さじ3



## つく かた 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 麴は水に戻し、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 鍋を火にかけて、ブクブク煮立つ前に火を止め、煮干し取り出します。
- ⑥ ボウルにだし汁を少し取り出し、みそを溶き入れます。
- ⑦ わかめとねぎと麴を入れ、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

材料（4人分）

鶏もも肉（唐揚げ用）

塩

300g

小さじ 1/4



フライパンが冷たいうちに  
鶏肉を並べると安全です。

## 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

材料（4人分）

ごぼう

1/2本

人参

1本

ごま油

小さじ2

酒

大さじ1

砂糖

大さじ1

薄口しょうゆ

大さじ1

白ごま

小さじ1



## 作り方

- ① 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用  
すると子どもでも安全に  
細かく切ることが出来ます。