

しろ ・白ごはん

ざいりょう にんぶん
(材料：4人分)

こめ こう
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。



ふい す もの ・お麩とおくらのお吸い物

ざいりょう にんぶん
(材料：4人分)

にんじん ちゅうほん
人参：中1/4本

okra ほん
オクラ：2本

ふい
お麩：少々

いちばんだし
一番出汁：600ml

みず こんぶ やく かつおぶし
(水：600ml、昆布：約6g、鰹節：15g)

うすくちしょうゆ おお
薄口醤油：大さじ1

5×10cm 1まい

つく かた
(作り方)

- ①人参はピーラーで薄く剥いた後、包丁かキッチンバサミで細切りにし、オクラは輪切りにします。
- ②出汁を煮立て、人参を入れて煮ます。
オクラとお麩を入れ、薄口醤油で味を整えたら出来上がりです。



いちばんだし と かた
(一番出汁の取り方)

- ①鍋に分量の水を入れ、昆布を入れて30分以上置きます。
30分以上経ったら火をかけ、沸騰直前に昆布を取り出します。
- ②沸騰したら鰹節を入れます。
軽くひと混ぜして、再沸騰したら火を止め、鰹節が沈んだらあみじゃくしですくいます。

ピーマンの肉詰め

(材料：4人分)

ピーマン：6個

小麦粉：大さじ1

たまねぎ：1/2個

しょうが：1かけ

卵：小1/2個

豚ひき肉：230g

片栗粉：小さじ2

濃口醤油：小さじ1

☆ 料理酒：小さじ1

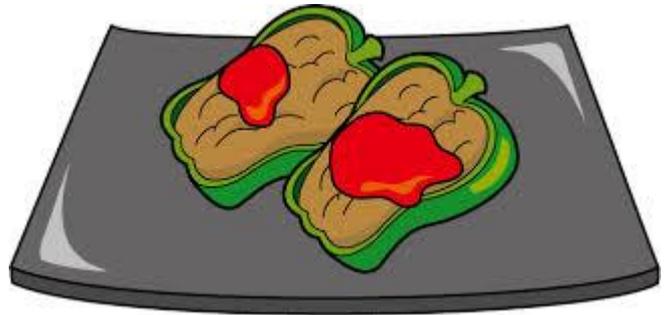
ゴマ油：小さじ1

塩コショウ：少々

サラダ油：適量

(付け合せ)

ミニトマト：1人2個



(たれ)

水：100cc

濃口醤油：大さじ1

みりん：大さじ1

さとう：大さじ1

料理酒：大さじ1/2

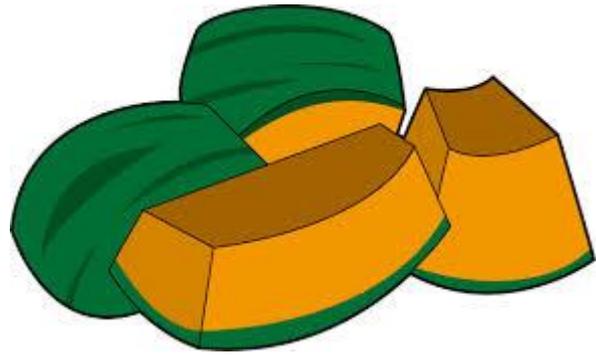
(作り方)

- ①ピーマンを縦半分に切り、種を取っておきます。
- ②ビニール袋にピーマンと小麦粉を入れ、よく振ってなじませます。
- ③たまねぎをみじん切りにしておきます。
- ④しょうがの皮をむき、すりおろします。
- ⑤卵を溶いておきます。
- ⑥豚ひき肉、たまねぎ、しょうが、溶き卵、☆をビニール袋に入れて粘りが出るまでこねます。
- ⑦ビニール袋の角を切り、すきまができないように注意しながらピーマンに⑥を絞り出します。
- ⑧たれを合わせておきます。
- ⑨熱したフライパンに油をしき、肉の面を下にして焼き目をつけます。
- ⑩肉の面を下にしたままたれを加え、フタをして蒸し焼きにします。
- ⑪フタをとって、たれをからめたら出来上がりです。

・かぼちゃサラダ

ざいりょう にんぷん
(材料：4人分)

かぼちゃ：200g
きゅうり：1/4本
ロースハム：2枚
しお しょうしょう
塩コショウ：少々
おお
マヨネーズ：大さじ2



つく かた
(作り方)

- ①かぼちゃを2cm大に角切りし、少し芯が残るくらいまで蒸して冷まします。
- ②きゅうりを1cm大の角切りにし、塩もみをします。
- ③ロースハムを短冊切りにし、湯通しします。
- ④①③と塩抜きした②を合わせて、塩コショウ、マヨネーズで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
お父さんといっしょに
やってみましょう！

