



おやこで沖縄料理(^^♪(06.05.24)

こんだての おなまえ	ざいりょうの なまえ	ぶんりょう	つくりかた
あんだんすー (油みそ)	豚肉(バラ)ゆで 赤みそ 砂糖 みりん サラダ油	100g 50g 50g 大さじ1 小さじ1	① 豚肉はまるごとゆでたものを1センチ角に切ります ② フライパンに油を熱し、①を炒め、みそを入れたらさらに炒め、砂糖とみりんを加えたら焦がさないように炒めたら出来上がりです。
アーサ入り ゆしどうふ (4~5人分)	ゆしどうふ かつおだし アーサ(乾燥) 塩 しょうゆ 大人の方用 ●ねぎ ●しょうが	500g 2カップ 2g 小さじ1/2 小さじ1	① かつおだしをとります。 (目安: 水1Lにかつおぶし約30g) ② アーサを水でもどします ③ 鍋にかつおだし、ゆしどうふを汁ごと入れて火にかけます。 ④ ひと煮立ちしたら、水気をきったアーサを加え、塩としょうゆを入れて味を調えます。 ⑤ お好みで大人の方はおろししょうがやねぎをそえてお召し上がりください(^^♪
にんじん シリシリー	にんじん たまご めんつゆ(2倍濃縮) 水 サラダ油 (4~5人分)	1本(150g) 1個 大さじ1 大さじ1 小さじ1	① にんじんは洗って皮をむき、シリシリー器ですります(大人の方おねがいします) ② 溶き卵を作っておきます ③ フライパンにサラダ油をひき、①でシリシリーしたにんじんを加えて炒めます。 ④ ②に水とめんつゆを加えてさらに炒め、にんじんに火が通ったら溶き卵を加えて炒めあわせてできあがりです。

※ごはん大人1人150g 子ども1人120gでご用意いたします



おやこで沖縄料理(^^♪(06.05.24)

こんだての おなまえ	ざいりょうの なまえ	ぶんりょう	つくりかた
ちんすこう	砂糖(上白糖) ラード 薄力粉	80g 50g 100g	① オーブンを170度に予熱します。 ② ボウルに砂糖とラードを入れて泡立て器ですっかり なじむまで混ぜ合わせます。 ③ ①にふるった薄力粉を入れて、ゴムべらなどで生地 がまとまるまで混ぜます。 ④ 丸く成型して、オーブンシートをひいた天板に並べ、 170度のオーブンで18分ほど焼きます。

沖縄市役所 市民健康課(内線 2242)

