




行事食



キッズクッキング教室 レシピ

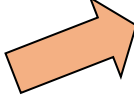
R7.1.31

こんだて	ざいりよう 材料	ぶんりよう 分量	つくかた 作り方
<p style="text-align: center;">恵 方 巻 き</p> <p style="text-align: center;">4人分</p>	<p>焼きのり ごはん すし酢 きゅうり かにかま たまごやき (たまご2こ) ツナ缶 マヨネーズ</p> <p>※ツナ缶をあける ときはケガをしな いように気を付け てね! (きょうは袋を つかいます♪)</p>	<p>4まい 500g 大さじ4 1本 4本 4本 1缶 大さじ2</p>	<p>① 温かいごはんにしし酢を混ぜて、すし飯を 作ります</p> <p>② きゅうりは洗ってヘタを切り取り、 縦に1/4に切ります</p> <p>③ ツナ缶は油をきって、マヨネーズを和えて おきます。(4等分します)</p> <p>④ まな板の上にラップを大きめに切り、焼きの りを1枚のせ、ごはんを薄くしきつめ※、き ゅうり・たまごやき・かにかま・ツナマヨを のせます。</p> <p>⑤ 手前からラップと一緒にのりをもちあげて、 具材を巻き込むように巻いていきます。</p> <p>⑥ 布巾などでぬらした包丁で、食べやすい大 きさに切ります。</p> <p>※本来は「まきす」というすだれのような調理 器具を使うよ!</p>
<p style="text-align: center;">節 分 汁</p> <p style="text-align: center;">4人分</p>	<p>豚バラ肉(薄切り) だいこん にんじん ごぼう 水煮大豆 小ねぎ みそ だし汁 ごま油</p>	<p>200g 150g 1/2本(70g) 1/3本70g 1袋(70g) てきりよう 大さじ2(36g) 700mL 適量</p>	<p>① 豚バラ肉は食べやすい大きさに切ります。</p> <p>② だいこんは皮をむき、いちょう切りにします。</p> <p>③ にんじんは半月切り、ごぼうは包丁の背など で軽く皮をこそげ取り、乱切りにします。</p> <p>④ ねぎは小口切り。</p> <p>⑤ 鍋にごま油をひき、豚バラ肉、だいこん、に んじん、ごぼうを炒めて、だし汁を加えて火が 通るまで煮ます。(中火くらい) アクが出てき たら取り除きます。</p> <p>⑥ 材料が柔らかくなったら、水煮大豆をくわ え、みそを溶き入れます。</p> <p>⑦ お椀によそい、ねぎをちらして出来上がりで す☆</p>

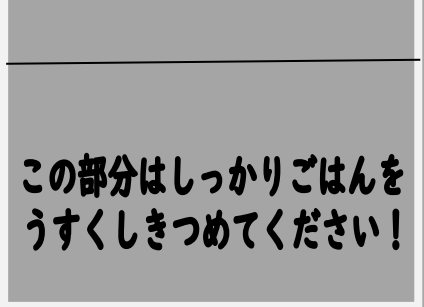
<p style="text-align: center;">お浸し ほうれんそうの</p>	<p>ほうれんそう ●しょうゆ ●水 削り節</p>	<p>1束 (約250g) 小さじ4 小さじ4 適量</p>	<p>① ほうれんそうはよく洗います。 ② 鍋にたっぷり湯をわかして、①のほうれんそうを根本からゆっくり入れて、沸騰したら20秒ほどゆでます。 ③ ②を冷水にとって、水気をしっかりしぼったら、根本を切り落として長さ4~5センチくらいに切り、人数分取り分けます。 ④ 食べる直前にしょうゆと水の合わせ調味料をかけて出来上がりです。</p>
<p style="text-align: center;">季節の果物</p>			<p style="text-align: center;">季節のくだものを食べることで、 邪気(悪いもの)を払う(遠ざける) という意味もあります♪</p>

※「恵方巻き」の巻き方

→④の工程で、のりにごはんをしくとき、のりの向こう側は2センチくらいあけて、しきつめてください!そうすることで巻き終わりがきれいに巻けます。



この部分はしっかりあけてくださいね!
(2センチほど)



この部分はしっかりごはんをうすくしきつめてください!

←具材(ぐざい)は真ん中あたりにおいて、手前からまきます。

グループになったおともだちとは、お互いに
相手を思いやりながら仲良くすることで楽し
く安全に調理実習をすることができるよ
(*^-^*) ♪ 初めてで緊張もあるかもしれませんが、
小さなことでも気になることはえんり
よなく声かけてくださいね！！



おきなわしやくしょ しみんけんこうか
沖縄市役所 市民健康課

沖縄県保健医療福祉事業団助成事業