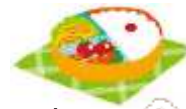




おやこ料理教室 (07.8.15)



おべんとうを
つくってみよう

こんだての おなまえ	ざいりょうの なまえ	ぶんりょう (4にんぶん)	つくりかた
とりの てりやき	とりももにく ●しょうゆ ●さとう ●かたくりこ ●みず	250g こさじ1 こさじ1 こさじ1 こさじ1	① とりにくは皮をとり、3センチほどのおおきさにきります。 ② 平たいたいねつ皿にクッキングシートをしき、①のをせ●をかけてぜんたいにからめます。 ③ ふんわりラップをかけて、600W の電子レンジで4分ほどかねつします。(にくの赤いぶぶんがなくなるまで)
たまご やき	たまご 小口ねぎ ●さとう ●しお ●みず	2こ 少々 少々 少々 おおさじ2	① ざいりょうをすべてまぜあわせます。 ② クッキングシートをしいた、たいねつ皿に①をながしいれます。(クッキングシートからあふれないように) ③ ふんわりラップをします。 ④ 600Wの電子レンジで2分30秒ほどかねつします。 ⑤ レンジからとりだして、クッキングシートでつつんでさまします。さめたら4とうぶんに切ります。
かぼちゃ さらだ 	かぼちゃ レーズン みず マヨネーズ	150g おおさじ1 おおさじ1 こさじ2	① かぼちゃはタネと皮をとりのぞき、ひとくちサイズにきります。レーズンはあらくさざみます。 ② たいねつ皿に①とみずを入れ、ふんわりラップをかけて600Wの電子レンジで3分ほどかねつします ② あらねつがとれたら、かるくみず気をきり、マヨネーズとざっくりまぜます。
きゅうりの のりあえ 	きゅうり ごまあぶら す やきのり すりごま	1ほん こさじ1 こさじ1 全形1まい こさじ1	① きゅうりはあらって、へたをきります。まな板において、すりこぎでたたいてから、手でひとくちサイズにちぎります。 ② ①をボウルにいれ、ごまあぶら、すを入れてよくまぜます。 ③ のりを手でちぎりながら入れて、すりごまをくわえ、きゅうりとあえます。
みにとまと	みにとまと	4こ	① あらってはんぶんにつけて、べんとうのすきまへ。