

キッズクッキング ～きょうどりょうり～



こんだての おなまえ	ざいりょうの おなまえ	ぶんりょう	つくりかた
(あぶらみそ) あんだんすー	ぶたさんまいにく あかみそ さとう みりん サラダあぶら しょうが	250 グラム 250 グラム 130 グラム おおさじ1 おおさじ1/2 てきりょう	① ぶたにくはまるごとゆでたものを1センチのかくぎりにします ② フライパンにあぶらをねっし、①をいため、みそをいれたらさらにいため、さとうとみりんをくわえたらこがさないようにいためます。 ③ しょうがをすりおろします ④ ②に③をくわえてまぜたらひをとめてできあがりです(*^-^*)
いなむどうち	ぶたさんまいにく かんそうしいたけ きりこんにゃく カステラかまぼこ ぶただし かつおだし あまくちしろみそ (※いなむどうちょうのみそをつかってよいです)	150グラム 2まい 100グラム 80グラム 2カップ 3カップ 130グラム	① やわらかくゆでたぶたさんまいにくは、たんざくぎりにきります。 ② みずでもどしたしいたけはいしづきをとってせんぎりにします。 ③ カステラかまぼこもぶたにくとおなじおおきさにきります。 ④ なべにぶただしとかつおだしをいれて、ふっとうしたら①、②、こんにゃくをいれて、にて、あくがでてきたらとりのぞきます。 ⑤ ざいりょうにひがとおったら、かすてらかまぼこをいれて、しろみそをときいれます。
にんじん シリシリー	にんじん たまご (またはツナかん) みりん しょうゆ しお サラダあぶら	1ほん 1こ (1かん) こさじ2 こさじ1 ひとつまみ こさじ2	① にんじんはあらってかわをむき、※シリシリーき(ちょうりきぐ)でシリシリーします(ほうちょうをつかってこまかいせんぎりにしてもよいです) ② たまごはわりほぐしておきます。 ③ フライパンをひにかけ、あぶらをひき、①をちゅうくらいひでいためます。 ④ ③にみりん・しょうゆ・しおであじつけをして、にんじんがしんなりしてきたら、②をくわえてぜんたいてきにまぜ、たまごにしっかりひをとしたらできあがりです。
ウサチ (あえもの)	きゅうり もずく ●しょくもつす ●さとう ●しお	1/2ほん 80グラム おおさじ2 おおさじ2 こさじ1/2	① もずくはきれいにあらってしおぬきをしておきます ② ●のちょうみりょうをまぜあわせます ③ きゅうりはあらってへたをとり、かるく※いたずりをしたあと、1/2ほんにきったら、うすぎりにします ④ もずくときゅうりをうつわにもり、②をかけてできあがりです♪

ちんすこう (10~12 こ)	はくりきこ さとう ラード 	100 グラム 80 グラム 50 グラム	① オープンを 170 どでよねつします ② ボウルにさとうとラードをいれてよくまぜあわせま す ③ ②にはくりきこをふるいながらいれ、ぜんたいてき にゴムベラなどでさっくりとまぜます（まぜすぎ・ こねすぎちゅういしてね！） ④ ③のきじを10こ~12こくらいにわけて、それぞ れてでまるくかたちをつくったらうえからかるくお さえてあつめのひらたいまるがたをつくりま す ⑤ ④のきじをクッキングシートをしいたてんぱんにな らべて20ふんくらいいやいたらできあがりです
-------------------------------	--	--------------------------------------	--

「琉球料理」とは

沖縄で発展・継承されてきた伝統的な料理です。琉球王朝時代に中国の冊封使や、薩摩の在番奉行などをもてなすための料理が生まれ、調理技術や作法などを洗練させて、宮廷料理としてうちたてました。それが上流階級に伝わり、明治時代のあとは一般家庭にも広がってさらに発展しました。また、亜熱帯の島々の自然環境のもとで育まれてきた庶民の料理があり、その両方をもとにして今に受け継がれています。

おきなわのたいせつな「食文化（しょくぶんか）」をみんな
でたいせつにのこしていきましょう。琉球料理（りゅうきゅう
りょうり）をつくって、たべてみてね(*'▽') ☆.°



おきなわしゃくしょ しみんけんこうか けんこうすいしんかかり
でんわ:(098-939-1212(内 2242)