



キッズクッキング教室 レシピ 06.02.03



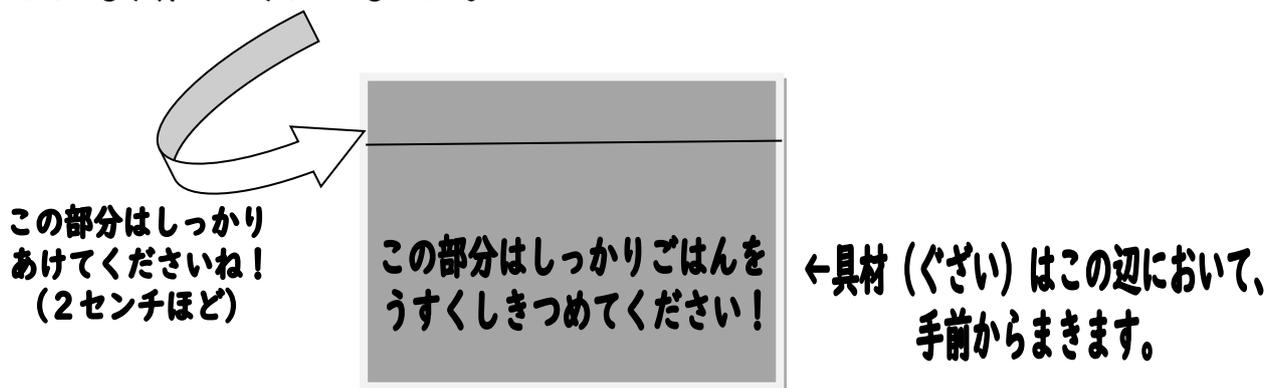
こんだて	ざいりょう 材料	ぶんりょう 分量	つくかた 作り方
恵方巻き 4人分	や 焼きのり ごはん すし酢 きゅうり かにかま たまごやき ツナ缶 マヨネーズ ※ツナ缶をあける ときはケガをしない ように気を付けて ね!	4まい 800g 大さじ3 1本 12本 4本 1缶 大さじ2	① 温かいごはん ^{あたたかい} にすし酢 ^{すしすま} を混ぜて、すし飯 ^{すしめし} をつく 作ります ② きゅうりは洗 ^{あら} ってヘタ ^き を切り取り、 縦 ^{たて} に1/4に切り ^き ます ③ ツナ缶は油 ^{かな} をき ^{あぶら} って、マヨネーズ ^あ を和 ^あ えて おきます。(4等分 ^{とうぶん} しておきます) ④ まな板 ^{いた} の上にラップ ^{うえ} を大き ^{おお} めに切り、焼きのり ^{まい} を1枚 ^{まい} のせ、ごはん ^{まい} を薄 ^{うす} くしきつめ※、き ゅうり・たまごやき・かにかま3本・ツナマ ヨ ^{まい} をのせ ^ま ます。 ⑤ 手前 ^{てまえ} からラップ ^{いっしょ} と一緒 ^{いっしょ} にのり ^{いっしょ} をもちあげて、 具材 ^{くさい} を巻き込 ^ま むよう ^ま に巻 ^ま いていき ^ま います。 ⑥ 布巾 ^{ふきん} などでぬらした包丁 ^{ほうちょう} で、食べ ^た やすい大 きさ ^き に切り ^ま ます。 ※本来^{ほんらい}は「まきす」というすだれ^{ちょうりき}のような調理器具^く をつか^{つか}うよ!
節分汁 4人分	豚バラ肉 ^{ぶたにく} (薄切 ^{うすぎ}) だいこん にんじん ごぼう 水煮大豆 ^{みずにかいず} にんにく こねぎ みそ だし汁 ^{じり} ごま油 ^{あぶら}	150g 150g 1/2本(70g) 1/3本70g 1袋(70g) 1かけ てきりょう 大さじ4(70g) 800mL 小さじ1	① 豚バラ肉 ^{ぶたにく} は食べ ^た やすい大き ^{おお} さに切り ^き ます。 ② だいこん ^{かわ} は皮 ^{かわ} をむいていちょう切り ^き にしま す。 ③ にんじん ^{はんげつぎ} は半月切 ^{はんげつぎ} り、ごぼう ^{ほうちょう} は包丁 ^せ の背 ^せ など で軽 ^{かる} く皮 ^{かわ} をこそげ取り ^と 、乱切 ^{らんぎ} りにしま す。 ④ にんにく ^{こくちぎ} はスライ ^{こくちぎ} スしま ^{こくちぎ} す。ねぎ ^{こくちぎ} は小口切 ^{こくちぎ} り。 ⑤ 鍋 ^{なべ} にごま油 ^{あぶら} とにんにく ^い を入れて弱火 ^{よわび} にかけ ます。 ⑥ にんにく ^{かお} の香 ^{かお} りがしてきたら、②と③ ^{いた} を炒 ^{いた} め て、だし汁 ^{じり} を加 ^{くわ} えて火 ^ひ が通 ^{とお} るま ^に で煮 ^に ます。 (中火 ^{ちゅうび} くらい) ⑦ 材料 ^{ざいりょう} が柔 ^{やわ} らかくな ^な ったら、豚バラ肉 ^{ぶたにく} と水煮 ^{みずにかい} 大豆 ^{だいず} をくわ ^と えて、アク ^と が出 ^で てきたら取 ^と り除 ^{のぞ} き ます。 ⑧ ⑦ ^と にみそ ^い を溶 ^と き入 ^い れます。 ⑨ お椀 ^{わん} によそ ^い い、ねぎ ^と をち ^ら して出 ^で 来 ^き 上 ^あ がり ^り で す☆

<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">とんとんナムル</p>	<p>トマト きゅうり ●すりごま ●しょうゆ ●砂糖 ●ごま油</p>	<p>1/2個 1本 小さじ2 小さじ1 小さじ1 小さじ1</p>	<p>① トマトときゅうりは洗<small>あら</small>っておきます。 (きゅうりはヘタを取り除<small>と</small>きます) ② ●の調味料<small>たれ</small>を合<small>あ</small>わせておきます。 ③ トマトは食<small>た</small>べやすい大<small>おお</small>きさに切<small>き</small>ります。 ④ きゅうりをビニールに入れ、ビニールの上<small>う</small>からすりこぎで「とんとん♪」とたたきます。 ⑤ ④に③と②を入<small>ま</small>れて混<small>ま</small>ぜ、冷<small>れい</small>蔵庫<small>そうこ</small>で冷<small>ひ</small>やして出<small>で</small>来<small>き</small>上がりです(*'▽')</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">鬼<small>おに</small>さん蒸<small>む</small>しパン</p>	<p>蒸しパン ホイップクリーム (ココア) チョコペン たけのこの里<small>さと</small> (市販<small>しはん</small>のおかし)</p> <p style="text-align: center; border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: fit-content; margin: 0 auto;">4こ分</p>	<p>4こ 適量 1本 8個</p>	<p>① 1人1個蒸しパン<small>ようい</small>を用意<small>ようい</small>します。 ② 調理台に ●ホイップクリーム<small>おに</small>(鬼<small>おに</small>のかみ<small>け</small>の毛) ●チョコペン<small>おに</small>(鬼<small>おに</small>のかお) ●たけのこの里<small>おに</small>(鬼<small>おに</small>のつ<small>つ</small>の) を配<small>くば</small>ります。それぞれ<small>たの</small>楽しくデコレーションし てみてください。お互<small>たが</small>い仲良<small>なかよ</small>く使<small>つか</small>ってね!</p>

「鬼さん蒸しパン」の材料はデモ台で用意して各調理台へ配ります(^_^)

※「鬼方巻き」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。



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
よく声かけてくださいね！！



おきなわしやくしょ しみん
沖縄市役所 市民

けんこうか
健康課