



おやこ料理教室レシピ(9月9日)



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
すいはんきで たきこみごはん (5人分)	米 シャケ(塩で下味) エリンギ コーン(缶)(水を切る) 玉ねぎ めんつゆ(2倍濃縮) 水 ねぎ(小口切り)	2ごう 2きれ 1本 100g 1/2こ 100ml てきりょう てきりょう	① 米2ごうは洗っておきます ② 玉ねぎはうす切り、エリンギは食べやすい大きさに切ります。 ③ すいはんきに①の米、②の玉ねぎ、エリンギ、コーン、シャケを入れます。 ④ めんつゆ100mlと、水をすいはんきの2ごうのメモリまで入れます。 ⑤ つうじょうモードでスイッチオン♪ ⑥ 炊き上がったら、小口切りのねぎを加え混ぜ合わせたらできあがりです。
わかめとチーズの ミニ春巻き (4人分)	春まきの皮 生わかめ ツナ缶 スライスチーズ すりごま あぶら <のり> こむぎこ 水	4まい 80g 1缶 4枚 おこのみの量 少々 小さじ1 小さじ1	① <のり>のこむぎこを水でまぜあわせておきます。 ② 春まきの皮を4とうぶんに切ります。 ③ わかめは食べやすく小さく切ります。 ④ ②の春まきの皮を、半分に折り目をつけ、わかめ、ツナ、ごま、チーズをおき、折って閉じる部分のりをつけとじます。 ⑤ フライパンを中火でねっし、あぶらをひきます。④をならべ、やきいろがつくまでやくとできあがりです。 ☆トースターでやくこともできます♪やく前に春まきの皮にうすくあぶらをぬってくださいね。
トマトのみそしる (4人分)	トマト 玉ねぎ たまご だし汁 みそ	1こ 1/2こ 1こ 3カップ 大さじ2	① トマトと玉ねぎは食べやすい大きさに切ります。 ② だし汁に①の玉ねぎをいれ、玉ねぎに火が通ったらトマトをくわえます。 ③ ふっとうしている②にときたまごを回し入れて火をとめます。 ④ みそを入れたら出来上がりです。 ☆たまごを入れたら、すぐに火を止めることで、たまごがふわふわになりますよ♪

☆デザートに旬の果物を添えて!(^^)! いただきま〜す(´〜`)!!

お料理の前は手も^てしっかり^{あら}洗いましょうね!!

