

おかあさんへプレゼント！

ははのひレシピ

★はじめるまえに、やくそく★

- ・けがをしないために、はしらない、ふざけない、どうぐをふりまわさない。
- ・はなしをきくときは、てをとめてしっかりききます。
- ・りょうりのまえ、トイレのあと、おにくやおさかなをさわったあとにはてをあらいます。
- ・グループのおともだちときょうりよくしてさぎょうします。

★きょうのぼいんと★

- ・たべもののいろをいしきしてざいりょうをえらびました。ていねいにもりつけをしてみましよう。

【てまりずし】		
ざいりょう (おとなひとりぶん)		つくりかた
・ごはん	130g	①ごはんをかためにたく。す、しお、さとうをまぜたすしずをごはんにまぜ、さます。
〔・す	こさじ 1	
・しお	こさじ 1/2	
〔・さとう	こさじ 1	
・まぐろ	1まい	
〔・しろみざかな	1まい	
〔・しそ	はんぶん	②たまごとしおをあわせてよくまぜ、フライパンにあぶらをしてうすやきたまごをつくる。まないたでさまして、5センチながさのせんぎりにする。
〔・きゅうり	スライス 5まい	
〔・いくら	5つぶくらい	③きゅうりはうすくわぎりにして、うすいしおみずにつけておく。
・ロースハム	1まい	④しそはあらってたてはんぶんにかきる。
〔・たまご	1/4 こ	⑤ハムはさつとゆどおしし、かたぬきをつかってはながたにする。
・しお	しょうしょう	
〔・あぶら	しょうしょう	⑥ごはんを5とうぶんする。ラップをしいて、ぐをさきにしき、ごはんをのせて、だんごのようにまるめる。
・しょうゆ	てきりょう	

【やさいのジュレ】	
ざいりょう (ひとりぶん)	つくりかた
<ul style="list-style-type: none"> ・ オクラ 1 ほん ・ ミニトマト 2 こ ・ ベビーコーン 1 ほん ・ さしみ 1 まい ・ かつおだし 100 cc ・ コンソメ 0.5 g ・ ゼラチン 1/2 ふくろ (2.5 g) ・ みず おおさじ 1 	<p>①オクラとヤングコーンはゆでてわぎり、ミニトマトはよくあらって4つにきる。さしみは1せんちサイズにカットしてさっとゆどおしする。</p> <p>②みずにゼラチンをいれてふやかす。</p> <p>③なべにだし、コンソメをいれふっとうしたらひをとめる。</p> <p>④2のゼラチンをレンジで10びょうくらいあたためる。ふっとうさせないようにきをつける。レンジからとりだし、ゼラチンがとけるまでよくまぜたら、3のだしじるにまぜる。</p> <p>⑤ぐざいをとうめいなカップにいれ、うえから4のだしじるをゆっくりいれ、れいぞうこでひやす。</p>

【ほうれんそうのスープ】	
ざいりょう (おとなひとりぶん)	つくりかた
<ul style="list-style-type: none"> ・ ほうれんそう 20 g ・ かつおだし 200 cc ・ しお ひとつまみ ・ しょうゆ こさじ 1/2 ・ かたくりこ こさじ 1/2 ・ しろごま しょうしょう ・ てまりふ 2 こ 	<p>①ふはぬるまゆにつけてやわらかくもどす。</p> <p>②ほうれんそうはみずであらい、ひとくちのおおきさにきる。おさらにいれて、ラップをし、レンジでしんなりするまであたためる(30びょう～1ふん)</p> <p>③かつおだしにしお、しょうゆ、ふをくわえてあたためる。ふっとうするまえに、みずでいたかたくりこでとろみをつける。</p> <p>④うつわ2のほうれんそうをもりつけて3のだしじるをかける。</p> <p>ごまをふり、ふをうえにかざる。</p>

