

おきなわし  
沖縄市 キッズクッキングメニュー(8月23日(金)実施★)

◆<sup>えだまめ</sup>枝豆おむすび◆

《<sup>ざいりょう</sup>材料》 <sup>にんぷん</sup>4人分

・<sup>ごはん</sup>ごはん・・・<sup>グラム</sup>400g  
・<sup>ほ</sup>しらす干し・・・<sup>グラム</sup>30g

・<sup>えだまめ</sup>枝豆・・・<sup>グラム</sup>40g  
・<sup>おお</sup>ごま・・・<sup>おお</sup>大さじ1



《<sup>つく</sup><sup>かた</sup>作り方》

- ① <sup>えだまめ</sup>枝豆はさっとゆでて（<sup>かいとう</sup>解凍でもO）<sup>さや</sup>さやからだす
- ② <sup>ほ</sup>しらす干し、<sup>えだまめ</sup>枝豆を<sup>あたた</sup>温かい<sup>はん</sup>ご飯に<sup>ま</sup>混ぜて、<sup>ち</sup>ごまを<sup>ち</sup>散らす
- ③ <sup>おむすび</sup>おむすびにする

◆オープンオムレツ◆

《<sup>ざいりょう</sup>材料》 <sup>にんぷん</sup>4人分

・<sup>たまご</sup>たまご・・・<sup>こ</sup>4個      ・<sup>ぎゅうにゅう</sup>牛乳・・・<sup>こ</sup>1/4カップ  
・<sup>バター</sup>バター・・・<sup>グラム</sup>4g      ・<sup>しお</sup>塩、<sup>しょうしょう</sup>こしょう・・・<sup>しょうしょう</sup>少々  
・<sup>ブロッコリー</sup>ブロッコリー（<sup>れいとう</sup>冷凍）・・・<sup>こ</sup>5～6個くらい  
・<sup>フライドポテト</sup>フライドポテト（<sup>れいとう</sup>冷凍）・・・<sup>こ</sup>10個      ・<sup>ミニトマト</sup>ミニトマト・・・<sup>こ</sup>6個  
・<sup>ウインナー</sup>ウインナー・・・<sup>ほん</sup>8本      ・<sup>ケチャップ</sup>ケチャップ・・・<sup>てきりょう</sup>適量

《<sup>つく</sup><sup>かた</sup>作り方》

- ① <sup>ミニトマト</sup>ミニトマトは<sup>はんぶん</sup>半分、<sup>ウインナー</sup>ウインナーは<sup>た</sup>食べやすい<sup>おお</sup>大きさに<sup>き</sup>切る
- ② ボウルに<sup>たまご</sup>卵・<sup>ぎゅうにゅう</sup>牛乳・<sup>バター</sup>バター・<sup>しお</sup>塩・<sup>しょうしょう</sup>こしょうを入れて<sup>い</sup>混ぜる
- ③ フライパンにクッキングシートをしいて、③を<sup>なが</sup>流し入れ、<sup>い</sup>具を<sup>く</sup>全部のせて

よわび や  
弱火で焼く

- ④ 外側が少し焼き色がついて、表面が固まってきたら火を止めてふたをし  
たまま1分くらい蒸らしておく
- ⑤ クッキングシートごとフライパンから取り出し、お皿にうつして4等分に  
切ってお好みでケチャップをかける

◆わかめと麩のお味噌汁◆ 《材料》 4人分

- ・だし汁・・・600ml      ・味噌・・・40g      ・麩・・・適量
- ・わかめ（乾燥）・・・4g      ・にんにく（すりおろし）・・・少々

《作り方》

- ① 乾燥わかめを水で戻しておく（わかめと麩を汁椀に入れておく）
- ② だし汁を煮立たせ、いったん火を弱めて味噌を溶き入れ、すりおろしたに  
んにくを入れ、煮立つ前に火を止め、それぞれ汁椀に注ぐ

◆ラッシー（ヨーグルトドリンク）◆ 《材料》 4人分

- ・無糖ヨーグルト・・・200g      ・牛乳・・・1カップ
- ・はちみつ・・・大さじ1      ・レモン汁・・・小さじ4

《作り方》

- ① ヨーグルトとはちみつをよく混ぜる
- ② ①に牛乳とレモン汁を加えて混ぜ、冷蔵庫で冷やす