





# おきなわし キッズクッキングきょうしつ レシピ (9/14)

♡♡♡♡♡ なかやま かなみ せんせい ♡♡♡♡♡

こんだてのおなまえ	ざいりょうのおなまえ	ぶんりょう (2にんぶん)	つくりかた
さんしょくどん (おにく)	ぶたひきにく しょうがすりおろし しょうゆ さけ みりん さとう  かたくりこ みず (みずときかたくりこ)	100グラム すこし おおさじ1  ぜんぶ こさじ2  どちらも こさじ はんぶん	① かたくりことおみずはあわせておく。 (さいごにいれる) ② ほかのざいりょうをぜんぶいっしょにフライパンにいれてひをつける。 ③ ぶたにくのいろがちゃいろになってしっかりと火(ひ)をとおしたらさいごにみずとかたくりこをあわせたものをいれてできあがり♪  3つのぐ(具)をあたたかいごはんのせてできあがり♪ 
さんしょくどん (たまご)	たまご しお みず  	2こ すこし おおさじ1	① でんしレンジでもつかえるようき(いれもの)にすべてのざいりょうをいれてかきまぜる。 ② ラップをふわっとやさしくかけて、でんしレンジで600ワットで1ぶん50びょう(1分50秒)かねつする。 ③ ラップをはずして、あわだてきでまぜてこまかくしてできあがり♪ <b>※やけどしないようにきをつけてね(&gt;_&lt;)!!</b>
さんしょくどん (やさい)	ピーマン しょうゆ あぶら かつおぶし	1こ すこし こさじ1 すこし	① ピーマンをたてにきる。 ② あたためたフライパンでしっかりやいてしょうゆをいれる。 ③ さいごにかつおぶしをいれてまぜる。
おみそじる	きゃべつ  あつあげとうふ (さんかく)  かつおだしじる  みそ	2まい  1こ  150㌿-㌿-  おおさじ1と はんぶん	① だしじるにてでちぎったきゃべつとあつあげとうふをいれてあたためる。 ② あたたまったらひ(火)をけてみそをいれてできあがり♪  おかたづけも がんばろうね☆ 
カルピスゼリー	カルピスげんえき みず こなかてん   ゼリーは5こ できるよ♪	120㌿-㌿- 500㌿-㌿- 4グラム	① こなかてんとみずをなべにいれてまぜながらふっとうさせる。 ② ふっとうしたらよわび(弱火)にしてかてんをよくとかす。 ③ かてんがとけたらひ(火)をとめてカルピスをいれてまぜる。 ④ みずでぬらしたカップにいれてさめてきたられいそうこにいれてひやしてできあがり♪

※ ひ(火)もほうちょうもつかうので、けがややけどにきをつけておりようりしてね(>\_<)!!

