

親子料理教室



親子で作ろう! かんたん朝食メニュー

スパムのおにぎらず (7人分)

海苔 (全形) 7枚
ごはん 1kg
卵 3個
スパム 1缶
レタス 1/3玉
マヨネーズ 適量
塩・砂糖 適量

- ① 卵は塩、砂糖を適量入れて溶き、炒り卵にする。スパムは7等分し、フライパンで炒める。レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ② 海苔をひし形に置き、真ん中にごはんの半量を10cm角にのせ塩をふる。その上にスパム、炒り卵、レタス、マヨネーズをのせ、さらに半量のごはんをのせ塩をふる。
- ③ 海苔の四角を折りたたみ、とじ目を下にして馴染むまで置いておく。ラップに包み、形を整え半分に切る。

ごま油としらすのおにぎり (7人分)

海苔 7枚
ごはん 700g
ねぎ 2本
しらす 30g
ごま 小さじ1
ごま油 小さじ2
塩 適量

- ① ごはんに小口切りにしたねぎとしらす、ごま、ごま油、塩を混ぜる。
- ② 三角のおにぎりにし、海苔をまく。

あり流しれんこんのお味噌汁 (7人分)

だし汁 1200cc
れんこん 200g
みそ 100g
ねぎ 1本
おろししょうが 少々

- ① だし汁を沸かし、皮をむいてすりおろしたれんこんを入れる。
- ② とろみが出たら、みそを溶き入れて味を調べ、お椀に入れ、ねぎとしょうがを添える。

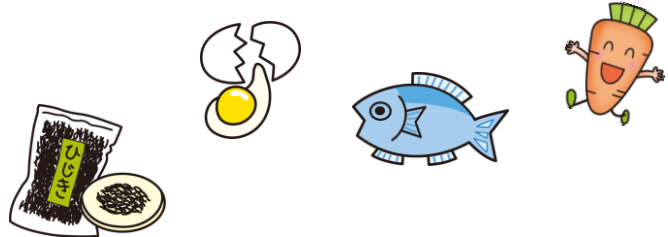
*しょうがを入れると身体が温まります!



人参しいしい

にんじん・・・2本
シーチキン・・・1缶
卵・・・2個
めんつゆ・・・大さじ2
油・・・適量

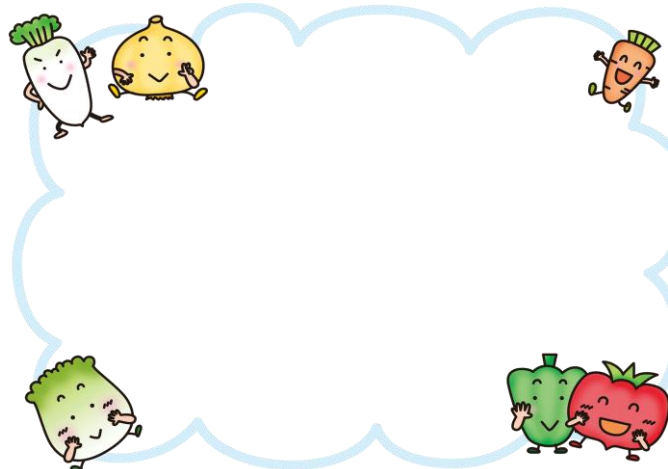
- ① にんじんはしりしり器を使ってせん切りにする。
- ② フライパンの油をしき、にんじんを炒める。しんなりしたら、シーチキンを入れて炒め、めんつゆで味を調え、溶き卵を流し入れて炒る。



豆ひじきのごまみそ炒め

水煮大豆・・・1/2カップ
ひじき・・・15g
ごま油・・・小さじ1
すりごま・・・大さじ1
みそ・・・大さじ1
さとう・・・大さじ1
酒・・・小さじ1
みりん・・・小さじ1
しょうゆ・・・小さじ1
水・・・大さじ1

- ① ひじきは水で戻して水気を切り、調味料は混ぜ合わせておく。
- ② ごま油を熱し、ひじきと大豆を加えて炒め、調味料を加えて炒め煮にする。
- ③ 中火で5分くらい炒めて、水分をとばす。



小松菜と切干大根のナムル

切干大根・・・30g
小松菜・・・100g
しらす・・・10g
ごま・・・小さじ1
塩・・・ひとつまみ
さとう・・・小さじ2
しょうゆ・・・大さじ1
ごま油・・・小さじ1/2

- ① 切干大根は水に漬けて、少しやわらかくなったら食べやすい長さに切る。
- ② 小松菜はよく洗い、3cmくらいに切り、切干大根と同じ鍋でゆで、水で冷やして固く絞る。
- ③ ボールにすべての調味料としらす、ごま、②を入れて和える。

