

楽しいクッキング

—夏休みこども料理教室— 第1回

♡ コーンごはん (4人分) ♡

米	320g
水	600ml
酒	大さじ2
塩	小さじ1/2
トウモロコシ	1本



米をボールに入れ、3~4回水をかえて、かき回しながら洗います。

洗った米は、ザルにうつして水をきります。

炊飯がまに、米とはかった水を入れます。塩と酒をくわえてしゃもじでまぜます。

トウモロコシの実を包丁でこそげとり、に加えて炊きます。(この時はまぜない)

炊き上がったらよくまぜ合せて、茶わんにもります。



♡ 豚肉のしょうが焼き (5人分) ♡

豚もも肉切り肉	300g
しょうがしぼり汁	大さじ1
しょうゆ	大さじ3
みりん	大さじ3
キャベツ	1/3コ
キュウリ	1本
トマト	1コ
マヨネーズ	適量

豚肉は1/3に切りしょうがのしぼり汁をなじませ、15分おきます。印を合わせておきます。

キャベツは洗って細く切り、水に浸しておきます。キュウリは半分にしてみじん切りにしてななめにうすく切ります。トマトはくし型に切っておきます。

フライパンを中火で熱し、1.の肉を広げて並べる。焼き色がついたら、うら返し、あわせた調味料を加え、からめます。

タレが全体にからみ、豚肉に火が通ったら出来上がり! 水気を切ったキャベツ、キュウリ、トマトといっしょにもりつけ、お好みでマヨネーズをそえましょう。

熱を加える場合やすりおろす場合は、よく洗って乾かす



しんは切り取り、うす切りやみじん切りにしてムダなく使う



包丁でヘタの部分を切り取る



♡ みそ汁 (5人分) ♡

水	5カップ
にぼし	20g
ジャガイモ	2コ
タマネギ	1/2コ
ワカメ	50g
みそ	大さじ3



にぼしは頭と腹わたを取り半分にして、分量の水にひたしておきます。

じゃがいもは皮をむき1cmのいちょう切りにし、水にさらします。玉ねぎは5mmのうす切りにします。ワカメは塩を洗い流し水でもどして2cmに切ります。

にぼしの入ったなべに、じゃがいもを入れ10分にます。

玉ねぎを入れ5分にて、だし汁でといたみそとワカメを入れ、ひとに立ちしたら出来上がり。にぼしもいっしょに食べましょう。

包丁で骨と背い部分を切り取る。刺ジャガは皮までおいしく食べる



上の部分を少し切り皮をむく。洗った茶碗蒸しを包丁ですく切る

