

じぶんで作って おいしい！たのしい！を学ぼう



◆ 主食：おにぎり

材料	大人1人分	大人4人分
米	75g (カップ1/2)	2合 (2カップ)
水	112.5ml	450ml
やきのり	お好みで	
かつおぶし	お好みで	

【作り方】

- ①米をあらい、すい飯器に水といっしょに入れて、少しおいてから、たく。ごはんをバットやボウルにうつして、軽くまぜてほぐす。
- ②ラップで好きな形ににぎる。

※米は180mlの計量カップではかります。
※水は米の重さの1.5倍、体積の1.2倍です。
(今回の水の量は、米の重さの1.5倍です。)

にぎり方(例)



★上手ににぎるポイント★

強くにぎりすぎないように、手でやさしくごはんをまとめるように、きゅっとおさえてみよう！

◆ 主菜：魚のカラフル三ばいず

材料	1人分	4人分
魚	50g	200g
かたくり粉	5g	20g
たまねぎ	25g	100g
ピーマン	10g	40g
赤パプリカ	10g	40g
黄パプリカ	10g	40g
サラダ油	小さじ1/4	小さじ1
す	大さじ1	大さじ4
さとう	小さじ2	大さじ2・2/3
★こいくちしょうゆ	小さじ1	大さじ1・1/3
だし汁	大さじ1	大さじ4

【作り方】

- ①魚は一口大に切って、かたくり粉をまぶす。
- ②たまねぎ、ピーマン、赤黄パプリカは2cm角に切る。
- ③★を小なべでに立て、バットに入れる。
- ④フライパンに油を熱し、②をいためる。しんなりしたら、フライパンの片方によせて①を両面に焼き目をつけて、ふたをして魚に火が通るまで、様子を見ながら弱火で焼く。
- ⑤④を③に入れ、時々上下を入れかえて、味をなじませる。

★三ばいずって？★

香川県のきょう土料理に「あじの三ばいず」があります。夏がしゅんの魚「あじ」を焼いて、す、さとう、しょうゆなどで作った「三ばいず」というつけじるにつけたものです。食よく落ちてしまいがちな暑い夏にも、さっぱりとおいしく食べられる料理です。今回は、いんどりよく野菜も食べられるようにアレンジしました。



◆ 副菜：けんちゃん

材料	1人分	4人分
小松菜	40g	160g
もめんとうふ	30g	120g
にんじん	5g	20g
てんぷら	10g	40g
サラダ油	小さじ1/4	小さじ1
★ だし汁	10ml	40ml
★ こいくちしょうゆ	小さじ1/2	小さじ2
★ みりん	小さじ1/2	小さじ2
ごま油	0.2g	小さじ1/5

【作り方】

- ①小松菜は3cm長さ、にんじんはたんざく切り、てんぷらはうす切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、①をいためる。しんなりしてきたら、とうふを手でくずしながら入れる。
- ③★を入れて、にじむが少なくなってきたらごま油をまわしかけ香りをつける。

★けんちゃんって?★

野菜ととうふをいためてにた、しっぽく料理の「けんちゃん」がなまったといわれています。冬にとれるまんばをつかった「まんばのけんちゃん」は香川のきょう土料理です。今回は、小松菜を使っていますが、まんばを使うときは、ゆでて水にさらし、あくをぬいてから使います。

★ バナナクレープ (お楽しみメニュー)

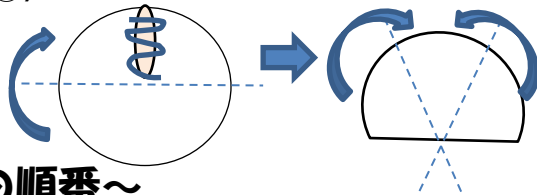
材料	作りやすい分量 (約8枚分)
ホットケーキミックス	100g
たまご (Mサイズ)	1個
牛にゅう	200ml
サラダ油	少々
バナナ	2本
ミルクココア (調整ココア)	大さじ3
湯	大さじ1

【作り方】

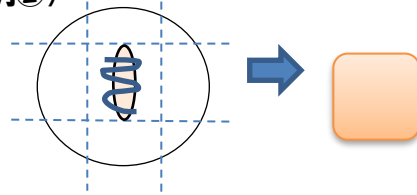
- ①ボウルにたまごをわりほぐし、牛にゅうを加えてよくまぜる。ホットケーキミックスを入れてだまがなくなるまでよくまぜる。
- ②フライパンを弱火で熱し、少量のサラダ油を入れ、キッチンペーパーでうすくのばす。
①を適量入れたら、すぐにフライパンをまわすようにして生地をうすくのばす。
- ③焼き色がついたらうら返し、反対側にも焼き色がついたら取り出す。
- ④ミルクココアに湯を加え、よくまぜてココアソースを作る。
- ⑤バナナはななめにスライスする。焼いた生地にバナナをのせ、ココアソースをかけて、好きな形にまく。

クレープといえば、果物やクリームなどをまいたあまいデザートが思いうかぶ人も多いかもしれませんが、レタスやツナ、サラダチキンなどをまいたら、朝ごはんや昼ごはんにぴったりのサラダクレープになります♪
みんなはどんなクレープを作りたいかな？
オリジナルのクレープを考えてみよう！

まき方 (例①)



(例②)



～料理の順番～

こんだて名	スタート				ゴール	
おにぎり	米をあらう	すい飯スタート		ごはんをほぐして冷ます	好きな形ににぎる	もりつけ
魚のカラフル三ばいず	野菜を切る 魚を切る	三ばいずを作る	野菜と魚をいためる	三ばいずにつける		
けんちゃん	野菜を切る てんぷらを切る	野菜・てんぷらをいためて、とうふを加えてにる				
バナナクレープ		クレープ生地を作る	クレープ生地を焼く	ココアソースを作る	バナナを切り、ココアソースとクレープ生地でまく	