

メニュー

- ◆のり巻きおにぎり
- ◆みそ汁→8ページ
- ◆いい卵
- ◆バンバンきゅうり

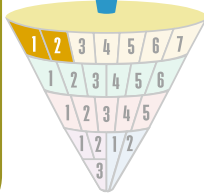
ごはんの炊き方→5ページ
材料のはかり方



のり巻きおにぎり

材料(おにぎり2個分)
ごはん……………200g
さけフレーク…小さじ1(5g)
塩こんぶ…小さじ1(5g)
焼きのり……………2枚

西区でとれる食材



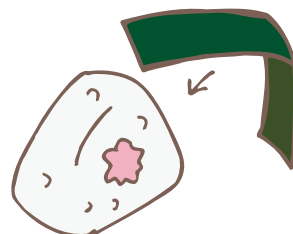
- ごはん茶碗にラップをかけ、分量のごはんを入れる。



- 中心にくぼみを作り、具をのせる。

- ラップで全体を包んで、にぎる。

- ラップを外し、焼きのりを巻きつける。



いろいろな具でチャレンジ!

(例)
うめぼし
おかた
たらこ
ツナマヨネーズ

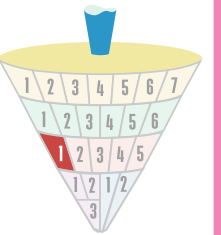


いい卵

材料(2人分)
卵……………2個
砂糖……………小さじ1
塩……………少々
牛乳……………小さじ2
油……………小さじ1
付け合わせ(2人分)
プチトマト…4個
レタス……………2枚



西区でとれる食材



- ボウルに卵を割り、はしで溶きほぐす。

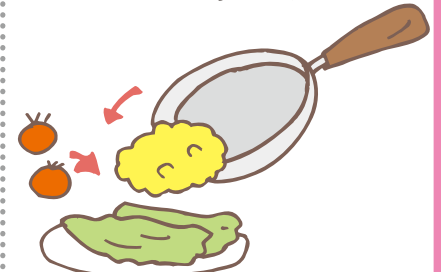
- ボウルに●の材料を加えて、よく混ぜる。

- フライパンに油を熱し、②を流し入れる。

- はしで混ぜながらいため、パラパラしたら火を止める。



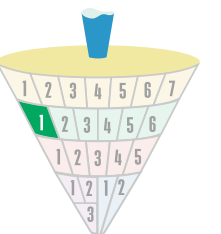
- 皿にレタスをしいて、いい卵を盛りつける。プチトマトを添える。



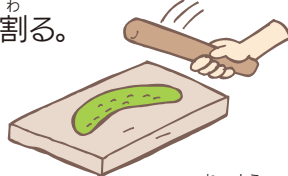
バンバンきゅうり

材料(2人分)
きゅうり……………1本
合わせみそ……………大さじ2
砂糖……………小さじ1

西区でとれる食材

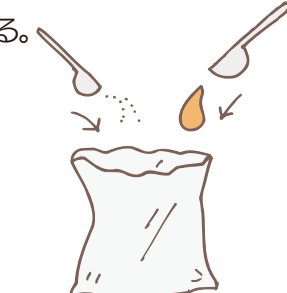


- きゅうりはすりこ木でたたき、手で一口大に割る。



- ①のきゅうりを熱湯でサッとゆでる。

- ビニール袋にみそと砂糖を入れて混ぜ合わせる。



- ビニール袋に②のきゅうりを加える。

- 全体が混ざるように、よくもみ込む。

