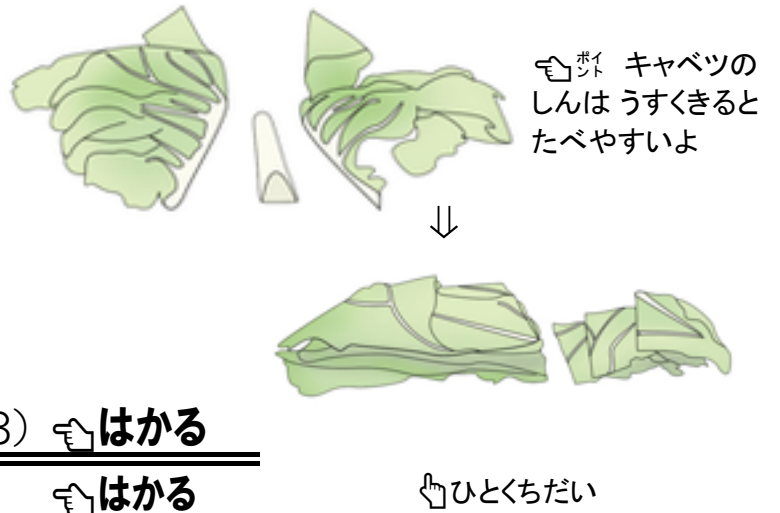


🔑 キャベツのおかかあえ

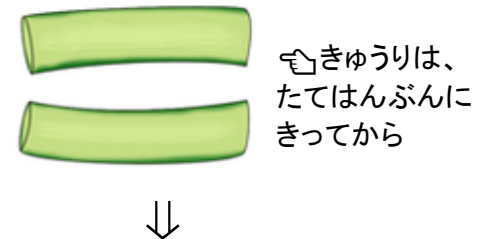
ざいりょう 【6人ぶん】

キャベツ	240 g	
きゅうり	60 g	
かつおぶし	4 g	
しお	1.2 g	
しょうゆ	8 g	(小さじ1と1/3) 🍷はかる
さとう	3 g	(小さじ1) 🍷はかる



つくりかた

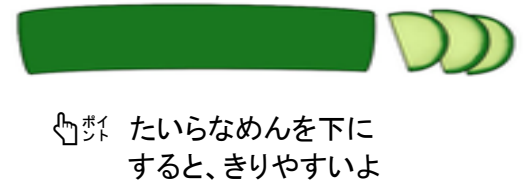
- ①キャベツは「ひとくちだい」にきり(手でちぎってもよい)、ふっとうしたおゆで サッとゆでる。
- ②きゅうりは「はんげつぎり」にする。
- ③ボウルに①と②を入れ、☆をくわえてまぜる。



🔑 フチトマト

ざいりょう 【6人ぶん】

フチトマト 12 こ



🔑 おさかなバーグ

ざいりょう 【6人ぶん】

すりみあげ	135 g	(3こ)	🍷れいぞうこ
とうふ	150 g		🍷れいぞうこ
とりひきにく	60 g		🍷れいぞうこ
えだまめ(さやなし)	60 g		🍷さやから出してはかる
かたくりこ	13 g	(大さじ1+小さじ1)	🍷はかる
しお	1.2 g		

つくりかた

- ①ビニールぶくろにざいりょうをぜんぶ入れて、そとからよくまぜる。
- ②ぶくろのかどをすこしきり、たいねつぎらに①を一人分ずつしぼり出し、かたちをととのえる。
- ③ラップをかけて、でんしレンジ700ワットでやく4分かねつする。



🔪 ひまわりパイ

ざいりょう

【6人ぶん】

かぼちゃ	120 g	🔪スライスすみ
ぎょうざのかわ	66 g	(12まい)
さとう	8 g	(大さじ1じゃく) 📏はかる
あぶら	18 g	(大さじ2/3 × 2) 📏はかる

再確認

打ち合わせの際、全料理、塩を使うという話になり→ ★実習は「塩」なしでOK?

つくりかた

(①かぼちゃは「うすぎり」にし、たいねつぎらにならべ、ラップをかけてあります)

② ①をでんしレンジ700ワットで やく2分 かねつする。

③ ②をフォークでつぶし、さとうをまぜる。

④ぎょうざのかわに③をのせて まわりに水をぬり、もう1まいのかわをかぶせて、フォークでギュッと とじる。

⑤フライパンにあぶらをひいて④をならべ、りょうめん やく。

※フライパンがつめたいまま あぶらをひき、パイをならべたほうが あんぜんです。

まんなかにかぼ
ちゃあんをのせ、
かわのまわりにう
すく水をぬる🔪



上からもう1ま
いのかわをか
ぶせて🔪



🔑 ジャンバラヤ

ざいりょう

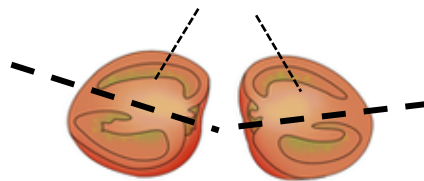
【6人ぶん】

こめ	390 g	👉 セットずみ
水	500 g	👉 セットずみ
にんにく	2 g	👉 みじんすみ
ウインナーソーセージ	120 g	
赤ピーマン	60 g	
とうもろこし	30 g	
プチトマト	30 g	
しお	4.2 g	
こしょう	しょうしょう	
ブイヨン	3 g	
カレーこ	1.8 g	
さとう	2.5 g	
トマトケチャップ	30 g	(大さじ1と1/2) 👉 はかる

☆



👉 プチトマトはヘタをとり、1/4~1/8カット



👉 ウインナーはわぎり



👉 ピーマンは たねをとる



あらみじん(大きめのみじん) 👉

つくりかたは ウラめん



ジャンバラヤのつくりかた

- ①こめはといてザルにあげてあります)
- ②ウインナーは「わぎり」、赤ピーマンはたねをとり「あらみじん」、プチトマトはヘタをとって「1/4~1/8カット」にする。
- ③ (こめと水が入った) すいはんがまに☆を入れてかるくまぜ、下ごしらえした② (& にんにく) を上にのせて、すいはんきで たく。



ざいりょうは ウラめん

