

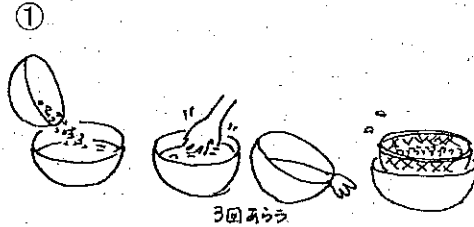
平成23年度 加西市 子ども料理教室

ごはん

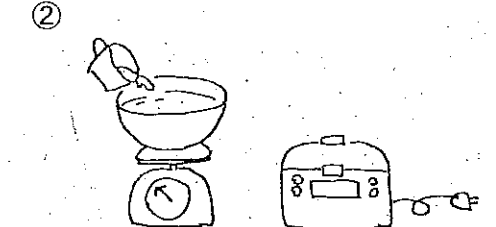
	1人分	6人分
米	60g	360g
水	90g	540g
(米の重さの1.5倍)		

- ① 米は水をかえて3回あらい、ざるで水をきります。
- ② ①に水をたして900gにします。
(米360g+水540g=900g)
- ③ 30分くらい水につけた後、たきます。
(マイコン型すい飯器はすぐにあたいてもよい)

ごはん



こめはあらって、ざるにあげ、水をきります



水をたして900gにし、30分おいてたきます

オムライス

	1人分	6人分
たまご	1個	6個
牛乳	大さじ1	
塩	ひとつまみ	
こしょう	少々	
油	適量(小1)	
ウインナー	20g(1本)	6本
玉ねぎ	20g	120g
ピーマン	5g	30g
コーン	5g	30g
マッシュルーム	10g	60g
ケチャップ	20g	120g
ウスターソース	5g	30g(大6)
塩・こしょう	少々	
油	少々	

(ケチャップライスをつくる)

- ① ウインナーは、5mmくらいの輪切りにし、玉ねぎ、ピーマン、マッシュルームは、大きめのみじん切りにします。
- ② フライパンを火にかけ、熱くなったら、ウインナーを入れていためます。たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム、コーンのじゅんに入れ、全体に火がとおるまでいためます。
- ③ ②に、ごはんを入れ、いため、ケチャップ、ウスターソース、を入れて全体にまぜあわせ、塩・こしょうで味をととのえます。
- ④ ケチャップライスは、一度取り出し、人数分に分けておきます。

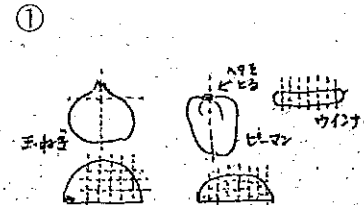
(たまごを焼く)

- ⑤ ボウルにたまごをわり、牛にゆう、塩、こしょうを入れよくほぐします。
- ⑥ フライパンを火にかけ、熱くなったら、油を入れてなじませ、1人分の⑤を流して入れ、フライパン全体に広げます。

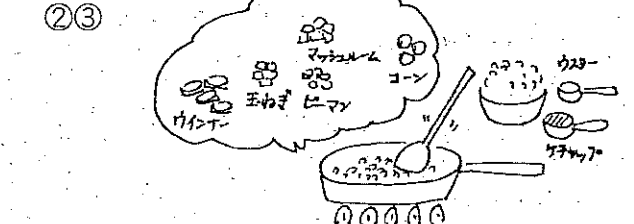
(オムライスにする)

- ⑦ ⑥に、④のケチャップライス1人分をのせます。
 - ⑧ たまごでまいて、お皿にうつします。
- ※ お皿にケチャップライスをもりつけ、うす焼きたまごを上のにせ、ペーパーをかぶせて形を整えてもよい。

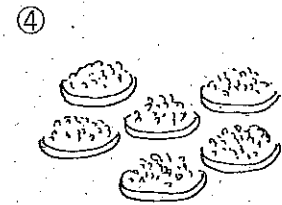
ケチャップライス



ウインナーは、5mmくらいの輪切り、野菜は大きめのみじん切りにします

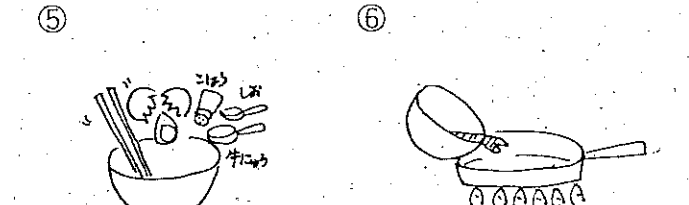


ウインナーをいため、玉ねぎ、ピーマン、マッシュルームを、コーンをいため、ごはん、調味料を入れ、全体をまぜます



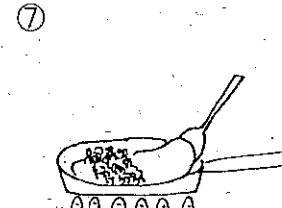
ケチャップライスを一度とりだし、人数分にわけておきます

たまごを焼く



たまごに塩・こしょう・牛にゆう、1人分の⑤をフライパンに入れ、をまぜます
うすやきたまごをつくります

オムライスをつくる



⑥に、④のケチャップライス1人分をのせます



たまごで巻いて、おさらにつつかえます
⑥のうすやきたまごをケチャップライスにのせて、形を整えてもいい

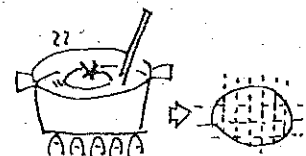
トマトスープ

	1人分	6人分
ベーコン	10g(1/2枚)	60g(3枚)
トマト	30g	180g
玉ねぎ	20g	120g
パセリ	10g(1/2枚)	6g
マカロニ	5g	30g
コンソメ	2g	12g
塩・こしょう	少々	
うすくちしょうゆ	少々	
水	150ml	900ml

- ① トマトは、ふうとうした湯につけて、水にとり、皮をむいてざくざくと切ります。
- ② ベーコン、玉ねぎは1cmくらいの角切りにし、パセリはみじん切りにしておきます。
- ③ マカロニは塩少々を入れた湯で、かためにゆでておきます。
- ④ ベーコン、玉ねぎを弱火でいため、分量の水を入れます。
- ⑤ ④がふつとうしたらコンソメ、トマトを入れます。
- ⑥ マカロニを入れ、塩・こしょう・しょうゆで味を整え、パセリをちらします。

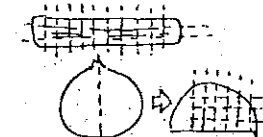
トマトスープ

①



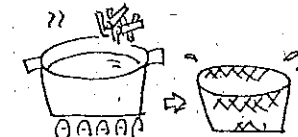
トマトの皮を湯むきし、ざくざく切っておきます

②

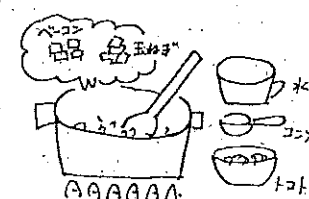


ベーコン、玉ねぎは1cmの角切り、マカロニはかためにゆでてパセリはみじん切りにします おきます

③

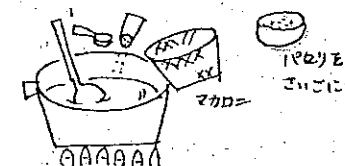


④⑤



ベーコン、玉ねぎをいため、水を入れてふつとうしたら、コンソメ、トマトを入れます

⑥



マカロニをいれ、塩・こしょうで味を整えます

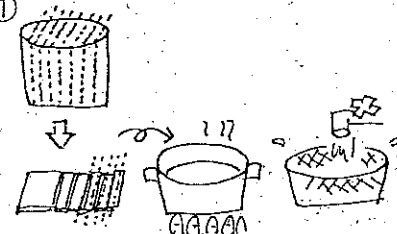
ツナサラダ

	1人分	6人分
ツナ缶	15g	小1缶
大根	30g	180g
きゅうり	15g	90g
マヨネーズ	8g	50g
うすくちしょうゆ	1g	小さじ1

- ① 大根は千切りにし、さっとゆで、水でさましザルにとって水をきります。
- ② きゅうりは塩少々をふって、まな板の上でごろごろ転がします。(板ずり)
- ③ ②を洗い、湯をかけます。(緑色がきれい)
- ④ ③を千切りにします。
- ⑤ 大根、きゅうり、ツナをもりつけます。
- ⑥ マヨネーズとしょうゆをあわせ、食べる前に⑤にかけます。

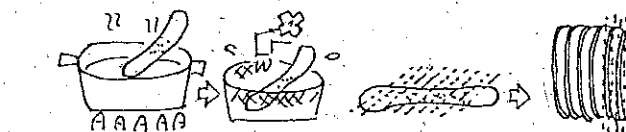
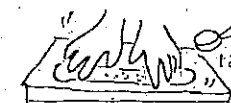
ツナサラダ

①



大根は千切りにし、さっとゆでてさまします

②③④



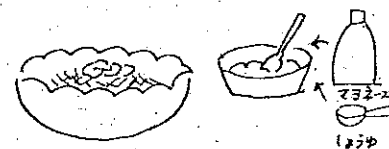
きゅうりは板ずりをし、湯にとおし、千切りにします

フルーツサイダー

	1人分	6人分
みかん缶		1缶
パイナップル缶		1缶
ナタデココ	20g	120g
サイダー	50ml	1缶

- ① みかん、パイナップル、ナタデココのシロップをきり、まぜあわせておきます。
- ② ①をよく冷えたサイダーとあわせ、このみでかんづめのシロップをくわえます。

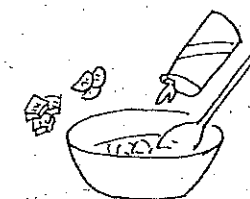
⑤⑥



大根、きゅうり、ツナをもりつけ、しょうゆマヨネーズをかけていただきます

フルーツサイダー

①②



みかん、パイナップル、ナタデココをまぜ、サイダーとあわせます(このみで、シロップをくわえます)