

ドキドキクッキングのレシピ (中級)

おにぎらず



材料 (2人分)

・ごはん	300g
・焼き海苔	2枚
・塩	ひとつまみ
・ツナ缶	1缶
・コーン缶	大さじ2
・マヨネーズ	大さじ1
・レタス	2枚



作り方

- 1 レタスは水でよく洗い、水気を拭いておく。
ツナ缶とマヨネーズを和える。ごはんと塩を混ぜておく。
- 2 ラップの上に海苔を敷き、ごはん1/4量、レタス、ツナマヨネーズ、コーンごはん1/4量の順に重ねる。

いろんな具材で
作ってみてね!



- 3 海苔の余っている部分を折る。ラップできつめに包み、海苔が馴染んだら半分に切る。



みそ玉 de みそ汁



材料

(1人分)

・みそ	大さじ1
・かつおぶし (顆粒だし)	小さじ1
・乾燥わかめ	小さじ1
・小ネギ	1本
・麩	3個



作り方

1. みそとかつおぶしを混ぜ合わせる。ラップの上にみそ、具材を置き、包んで丸める。



2. 150ccのお湯で溶かす。



好きな具材にアレンジして
オリジナルみそ玉を作ってみよう！！



●保存の目安

冷蔵庫:約1週間 冷凍:約1ヶ月 保存可能です。

(生野菜や、水分の多い具材を使う場合は、傷みやすいので早めに食べるようにしてください。)

●具材はお湯を注いですぐ食べられるように、乾物や火を通した野菜、ねぎ等の薬味がおすすです。

●お椀にみそ玉とゆで野菜を一緒に入れてお湯を注げば、簡単に具たくさんみそ汁にアレンジできます。

調理をはじめる前に

① 身 支度をととのえよう

エプロンをつければ服が汚
れません。服のそでをまくり、
ながかみ
長い髪はまとめます。



三角巾（バンダナ）
も忘れずに頭にま
きましょう。

② 手 洗いを忘れずに

調理の基本は手洗いからで
す。つめを短く切り、石けん
でよく洗い清潔にします。

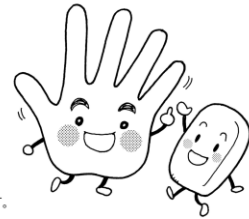
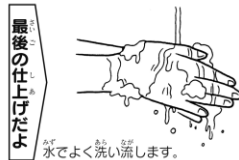


正しい手の洗い方

みんなは、食事の前にきちんと手を洗っ
ているかな？ 指先だけなんて全然だ
め！ 指の間や手首までよく洗いましょう。



石けんを使ってしっかり洗おう！
給食当番は特に念入りだね！



ほうちょうを安全に使おう！

- ・ほうちょうは、しっかりとえをにぎり、
反対の手で、指先を丸めて食材をおさ
えます。
※ 人差し指をみねにあてる持ち方もあります。
- ・刃先を人に向けたり、持ったまま歩き
まわるのはやめましょう。
- ・不安定な場所におくのはやめましょう。

