

おにぎらず ♥♥♥♥♥



<材料・2人分>

焼きのり……………2枚
 温かいご飯……………200g
 塩……………ひとつまみ

【ツナマヨ】
 ツナ缶……………1個 (70g)
 マヨネーズ……………大さじ2
 レタス……………2枚

【ハムチーズ】
 ロースハム……………2枚
 スライスチーズ…2枚
 大葉……………2枚

- 1 ラップに置いたのりの上にご飯を置き、しゃもじで正方形に整え、塩を振
- 2 具材と残りのご飯をのせる。
- 3 のりを左右から折りたたんで包む。
- 4 のりの手前側を持ち上げ、写真のように角を内側に折りこみながら包む。奥側も同様に折りたたんで包む。
- 5 ラップで左右前後から包み、裏返してしばらく置いてなじませる。
- 6 ラップをしたまま包丁を垂直にあてて半分に切る。



昆布と鶏肉のうま煮 ♥♥♥



<材料・2人分>

昆布……………100g
 水煮大豆……………50~60g
 鶏もも肉……………1/2枚
 ニンジン……………1/4本

【調味料】
 酒……………大さじ1.5
 みりん……………小さじ2
 砂糖……………大さじ1
 しょうゆ……………大さじ1
 だし汁……………150ml

- 1 昆布は食べやすい長さの細切りにする。水煮大豆はザルに上げ、水気をきる。鶏もも肉は水煮大豆の大きさに合わせて切る。ニンジンは皮をむき、拍子切りにする。
- 2 鍋にサラダ油を熱し、鶏もも肉を加えて炒め、色が変わったら、ニンジン、水煮大豆を加えて炒める。
- 3 2に昆布を加えてサッと炒め合わせ、【調味料】の材料を加える。落とし蓋をし、煮汁が少なくなるまで煮て器に盛る。

みそ汁 ♥♥♥♥

<材料・2人分>

厚揚げ……………1/2丁
 もやし……………1/4袋
 小ねぎ……………適量
 みそ……………10~12g
 水……………300cc
 煮干……………10g



- 1 煮干は、頭と内臓を取り、水につけ、30分ほどおく。
- 2 そのまま火にかけて沸騰させ、2~3分煮て、煮干を取り出す。
- 3 厚揚げは油抜きし、1.5cmのさいの目に切る。ねぎは小口切り、もやしはさっと洗っておく。
- 4 だし汁に③を入れ、味噌をとき、沸騰させないようにする。

6月7日(3年生)



本日のメニュー
 おにぎらず
 昆布と鶏肉のうま煮
 みそ汁