

ファミリークッキングのレシピ

平成28年11月5日

※3・2・1の順につくるとよい

1 <おにぎらず (Aツナレタス・Bトマトチーズ)>

焼きのり	10枚
ごはん	5合
コーン缶	40g
塩	少量
A. ツナレタス	
ツナ缶	160g
レタス	40g
マヨネーズ	小さじ2
こしょう	少量
B. トマトチーズ	
スライスチーズ	5枚
トマト	1個
レタス	20g

- ①ツナ缶の油をきり、マヨネーズとコショウを入れて混ぜる。
 - ②レタスは、はさみやすい大きさにちぎる。
(ツナとチーズの両方に入れるので分量を注意)
 - ③トマトをはさみやすい形に切る。(スライス)
 - ④ごはんをコーンと塩を入れ混ぜる。
 - ⑤ラップをしき、焼きのりを広げ、中央に茶碗半分のごはんを平らに置く。その上に(AツナまたはBチーズ)をのせ、茶碗半分のごはんを平らにのせる。
 - ⑥四方をラップごとおさえ包み、のりがなじんだら、ラップごと半分に切る。
- ※トマトは好みによる

2 <野菜とあさりのスープ>

にんじん	65g
しめじ	90g
たまねぎ	130g
ほうれん草(小松菜)	90g
あさり水煮缶	2缶
コンソメ	1個
塩	小さじ1/4
こしょう	少量
水	1000cc

- ①にんじん、玉ねぎはせん切り。ほうれん草は2センチはばに切る。
- ②しめじは石づきをとり、小さい房に分ける。
- ③あさは、缶からだし殻が入っていないか確かめる。(汁はすてない)
- ④なべに水、コンソメを入れて火にかけ、煮立ったら、あさり、にんじん、たまねぎ、ほうれん草、あさりの汁を入れる。塩、こしょうは少しひかえる。

3 <きなこあめ>

きなこ	140g
さとう	100g
水	1カップ
仕上げ用きなこ(前テーブルにある)	

- ①小なべにさとうと水を入れ火にかける。ふつとうしたら火を消してきなこを入れ、へらで手早く混ぜる。
- ②まな板にラップをしき、①を広げ冷ます。
- ③触れるくらいになったらラップごと細長く棒状にのばす。(直径3センチ、15センチくらい)
- ④小さい1口大に切り盛り付けきなこをまぶす。