

おうちで 作ってみよう!



～ NAMBUクッキングレポート募集!! ～

4、5月とみなさんの元気な姿を見ることが出来ず、寂しく思っています。休校の間、しっかり食事をとっていますか。お手伝いや料理に挑戦してみましたか。休校となり、家で過ごす時間が多い今こそ、料理に挑戦するチャンスです。「おうちで作ってみよう」は、毎週、テーマを決めておすすめのレシピをみなさんにお知らせします。ぜひ、おうちで料理に挑戦してみてください。そして、料理に挑戦してみたら「NAMBUクッキングレポート」を書いて、学校の宿題回収の時に学校へ返してください。「NAMBUクッキングレポート」には、どんな料理やお菓子でも挑戦したものを書いて構いません。みなさんからのクッキングレポートを待っています!!

「おうちで作ってみよう」第一弾は「お米料理」

毎日食べるお米...ちょっとアレンジして食べてみませんか?

レシピ1 炊飯器で簡単ピラフ

〈材料〉... (約4人分)

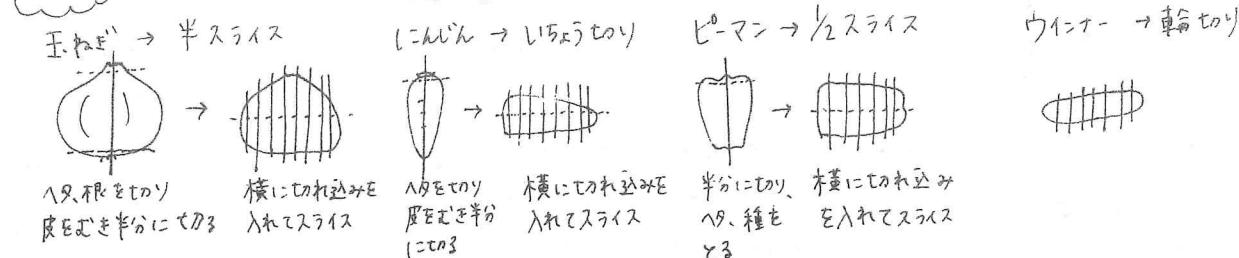
- ・米 ... 2合
- ・コンソメ顆粒 ... 小さじ1と1/2
- ・塩 ... 小さじ1/3
- ・玉ねぎ ... 1/4個
- ・にんじん ... 1/3本
- ・ピーマン ... 1/2個
- ・ウインナー ... 3本 (ベーコンやソーシクでも◎)
- ・バター ... 小じい1 (マーガリンでも◎)

〈作り方〉

- ① 米を炊く。炊飯器の目盛りまで水を入れ、30分程置いておく。
- ② ①に、コンソメ、塩を入れて軽く混ぜる。
- ③ 玉ねぎ、にんじん、ピーマン、ウインナーを切り、②に入れる。炊飯ボタンを押す、炊けたらバターを入れて混ぜて完成!!

冷凍のコーンを
入れてもいいです!
コーンを入れる時は
凍ったまま炊飯器に入れてOK!

切り方



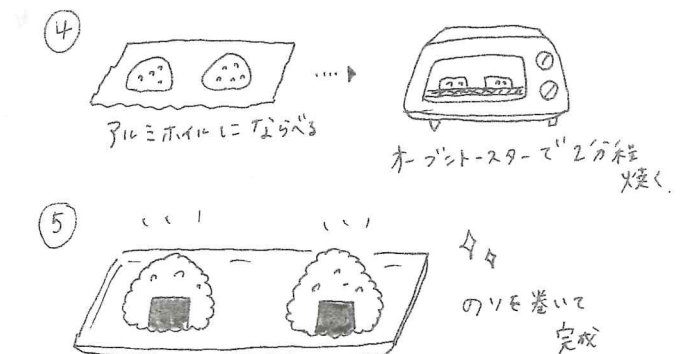
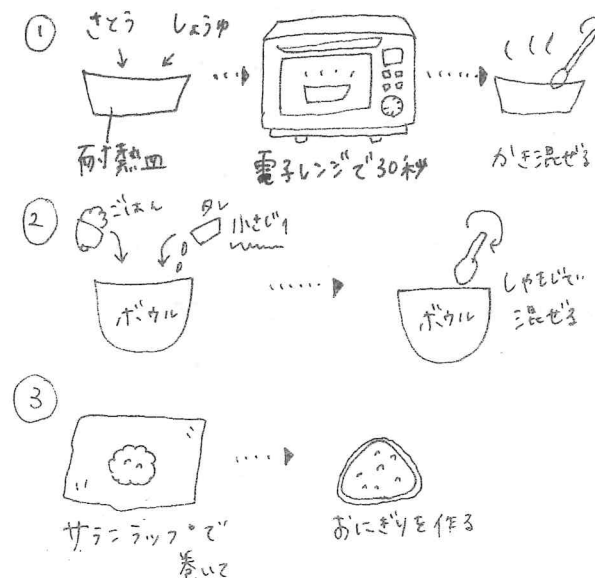
レシピ2 手作り焼きおにぎり

〈材料〉... (1人分)

- ・ごはん ... お茶碗1杯分 (170gくらい)
- ・しょうゆ ... 大じい1
- ・さとう ... 小じい1/2
- ・のり ... 適量

〈作り方〉

- ① 耐熱皿にしょうゆ、さとうを入れ、電子レンジで30秒程温める。スプーンでかき混ぜ、さとうをよく溶かす。
- ② ボウルにご飯を入れ、①のタレを小じい1入れてしゃもじで混ぜる。
- ③ サランラップで②のおにぎりを作る。
- ④ ラップをはがし、アルミホイルにおにぎりをならべ、オーブントースターで2分程焼く。
- ⑤ のりを巻いて完成!!



レシピ3 そぼろ丼 ... (約4人分)

〈材料〉

- ・鶏ひき肉 ... 300g
- ・しょうゆ ... 大じい1
- ・すりおろししょうが ... 小じい1/2
- ・しょうゆ ... 大じい1と1/2
- ・みりん ... 大じい2
- ・さとう ... 大じい1と1/2
- ・卵 ... 3個
- ・さとう ... 大じい1と1/2
- ・塩 ... 1つまみ
- ・油 ... 大じい1/2

〈作り方〉

- ① Aを混ぜておく
- ② フライパンにごま油を熱し、ひき肉を火炙める。(へうのようなものでしぼりながら炙めるといいです) ひき肉が少ししぼれたら、Aを入れてさらに火炙める。汁気がなくなるまで火炙める。
- ③ 卵にさとう、塩を入れてときほぐす。
- ④ フライパンに油を熱し、③を入れていり卵を作る。
- ⑤ ご飯にそぼろ、いり卵を盛り付けて完成!

