



もいもいクッキング



暑い夏にぴったりな『そうめん』や夏の定番食材『えだまめ』を使って簡単に出来るお料理を紹介します！お子さんと一緒に楽しんでお料理してみてくださいね◎

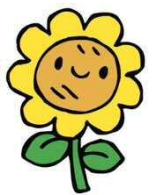
そうめんチャンプル

お手伝いポイント ☆そうめんを折る
☆かつお節をふりかける

《材料》4人分(大人2・子ども2)

- ・そうめん 2束
- ・サラダ油(まぶす用) 小さじ1
- ・豚肉 薄切り肉2~3枚
- ・にんじん 小1/3本
- ・玉ねぎ 小1/2個
- ・キャベツ 中1/16個
- ・もやし 1/3袋
- ・サラダ油(炒め用) 大さじ1
- ・塩 ひとつまみ
- ・醤油 大さじ1
- ・かつお節 小袋1/2

ビーフンでも
できます☆

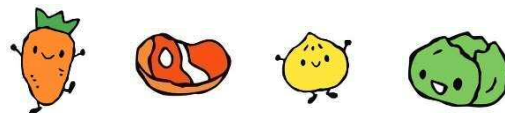


《作り方》

- ① そうめんは固めに茹で、流水でよく水を切り、サラダ油をまぶす。
- ② 人参は千切り、玉ねぎは薄切り、キャベツは1cm幅くらいの短冊切りにする。
- ③ 豚肉と野菜を炒め合わせ、①のそうめんを加えて調味料で味を調える。
- ④ 盛り付け、乾煎りしたかつお節をふりかけ、できあがり。

ポイント
キャベツともやしは後から入れるとシャキシャキ♪

(かつお節は具材と一緒に炒めても良い)



えだまめご飯のおにぎり

お手伝いポイント ☆枝豆をさやから出す
☆おにぎりをにぎる

《材料》お米2合分

- ・枝豆(さやのまま) 100g
- ・塩 ひとつまみ
- ・お米 2合
- ・だし昆布 3cm程度
- ・醤油 小さじ1

《作り方》

- ① 枝豆をさやのまま、塩で揉み、沸騰したお湯で硬めに下茹でをする。(2~3分)
- ② ①の粗熱が取れたらさやから豆を取り出し、もう一度茹でて火を通しておく。(30秒程度)
- ③ 洗ったお米に昆布と調味料を加えて炊く。炊き上がったら②を入れ、5~6分蒸らし、よく混ぜる。
- ④ ラップでおにぎりを握って、できあがり。



ポイント
下から返すように混ぜるとgood♪

