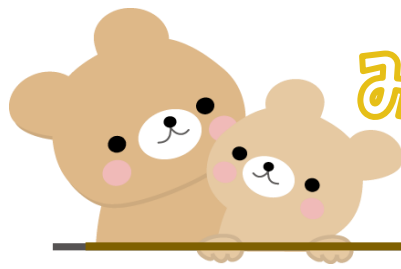


5人分



みんなで楽しく

親子クッキング



—そばろ—

ひき肉	150g
醤油	小 1/2
砂糖	小 1
鶏がら	小 1/3
味噌	小 1/2

Ⓐ

—もやしナムル—

もやし	100g
白ごま	小 1
ごま油	小 1/2
塩	適宜

—ほうれん草ナムル—

ほうれん草	150g
白ごま	小 1
ごま油	小 2/3
塩	適宜
濃口醤油	小 2/3
砂糖	小 1/2

—炒り卵—

卵	2個
塩	小 1/2
砂糖	小 1
油	小 2

—人参ナムル—

人参	1/2本
塩	小 1/3
白ごま	小 1
ごま油	小 1/2

Ⓑ

Ⓒ

ビシバシ風そばろ丼



—そばろ—

1. ひき肉を炒め、Ⓐで味付けをする（★お好みでコチュジャンを入れる）

—人参ナムル—

1. 人参は皮をむき、4cmの細切りにし、塩を振る
2. しんなりしてきたら、ごま油を入れて炒め、ゴマを入れる

—もやしナムル—

1. もやしをさっと茹で、水気を切り、Ⓐで味付けをする

—ほうれん草ナムル—

1. ほうれん草を茹で、冷水にとる
2. 水気をきり（軽く絞る）4cmに切って、Ⓒで味付けをする

—炒り卵—

1. 卵、塩、砂糖を混ぜ、フライパンで焼く

☆キラキラスープ☆



乾燥わかめ	0.8g	薄口醤油	大 1
えのきたけ	1束	だし汁	750ml
オクラ	2本		

1. わかめは水で戻し、食べやすい大きさに切る
2. えのきは2~3cm、オクラは輪切りにする
3. だし汁を火にかけて、えのき・オクラを煮る
4. わかめを入れ、醤油で調味する



さつま芋タルトレット



さつま芋	300g	飾り	{	チョコスプレー	適宜
牛乳	大 5			アラザン	適宜
砂糖	大 2				

1. さつま芋の皮をむき、蒸して（茹でOK）裏ごしする
2. 牛乳、砂糖を加え混ぜる
3. ②を金口付きの絞り袋に入れ、カップに絞り出す
4. 飾り付けをする

