

## ♡お子様と一緒にクッキング♡



### ★焼肉おにぎらず

材料（4人分）

米	2合
豚肩ロース切り落とし	200g
焼肉のタレ※1	大さじ4
にんじん	60g
たまねぎ	60g
ニラ	40g
焼肉のタレ※2	大さじ2
砂糖	小さじ2
スライスチーズ	4枚
レタス	60g
焼き海苔（全形）	4枚



＝作り方＝

- ① 定量の水量でご飯をたく。
- ② にんじんは、ほそ切りかピーラーでうす切り。たまねぎは、ほそ切り。ニラは3cm長さ切り。
- ③ フライパンに肉・焼肉のタレ※1を入れ、混ぜてから中火にかけ、炒める。
- ④ 肉の色が白っぽくなり、赤く生っぽい所がなくなってきたら、にんじん・たまねぎを加え、しんなりしてくるまで炒める。
- ⑤ ニラ・焼肉のタレ※2・砂糖を加え余分な水分がなくなるまで炒めたら、火からおろし冷ましておく。
- ⑥ レタスは洗って、キッチンペーパーで水分をふきとっておく。
- ⑦ 30cm四方にラップを切り、海苔をのせる。
  - ご飯70g（小さめ60g）を中心に8cm四方の正方形に広げる。
  - ⑤の焼肉をご飯の上に広げる。
  - チーズ・レタスをのせる。
  - ご飯70g（小さめ60g）をのせる。
- ⑧ 海苔の角をご飯の中心に集めるように包む。さらに下に敷いたラップで全体を包む。
- ⑨ 食べる前に半分に包丁で切ると断面がきれいに見える。

### ★湯せんパンくパッククッキング>

材料（5人分）

ホットケーキミックス	150g
卵	1個
バター	10g
牛乳	150cc
チョコレート	50g

＝作り方＝

- ① ポリ袋にバターを入れて、湯せんでとく。
- ② ①に卵・牛乳を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③ ②に粉を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ④ ダマがなくなったら、チョコレートを割りほぐして入れる。
- ⑤ 空気を抜いて、袋の上端を結ぶ。
- ⑥ 沸騰しない程度の湯で40分加熱する。

パッククッキングとは、食材をポリ袋に入れて湯せんで加熱する調理方法です。

<調理のポイント>

- ◎ ポリ袋は「高密度ポリエチレン製」「食品包装用」の「無地でマチのないもの」を使用します。
- ◎ ポリ袋に材料を入れたら、中の空気をしっかりと抜きます。
- ◎ 加熱すると袋がふくらむので、結び目はなるべく上にします。