

このや お好み焼き

ざい りょう まいぶん
材 料 : 3枚分

キャベツ	5 ~ 6 枚
はくりきこ 薄力粉	150g
たまご 卵	2 個
BP	3g
みず 水	160 ~ 180g
は 葉ねぎ	2 ~ 3 本
コーン	50g

トッピング

ふたにく きゅうにく
豚肉、牛肉、チーズ、

えび、いか、たこ等^{など}

この
お好みのソース

しょうゆ
醤油

ウスターソース
マヨネーズ

あお こ
青のり粉

はな
花かつお

つく かた
作り方:

- ①ボールに薄力粉とBPを入れ真ん中をくぼませ水を入れ混ぜる
- ②キャベツを5mm×3cm位^{くらい}にきる。ねぎも切る
- ③①にキャベツ・コーン・溶き^{と たまご}卵^{くわ}を加え混ぜる
- ④フライパンにサラダ油^{あぶら}をひき丸く流し入れる。
- ⑤上^{うえ}に好み^{この}のトッピングをする
- ⑥⑤に少し色がついたら裏返^{すこ いろ}して両面^{うらがえ りょうめん}を焼く
- ⑦好み^{この}のソースをぬる

はる あおまめ 春の青豆ごはん (おむすび)

ざい りょう こぶん
材 料 : 12~15個分

こめ 米	450g
しょうみ グリーンピース	正味 150g
しお 塩	小さじ2

つく かた
作り方:

- ①米は洗^{こめ あら}って15分^{ふんくらい}位^{まえ}前に水^{みず}につけておく
- ②グリーンピースはさやからだしておく
- ③炊飯器^{すいはんき}に米^{こめ}を入れ分量^{い ぶんりょう}の目盛^{めもり}まで水^{みず}を入れる
- ④塩^{しお}を入れグリーンピースも入れ炊^いく
- ⑤三角^{さんかく}・俵^{たわら}など好きな形^{す かたち}にする

★ のり^{つつ}で包^{なか}んだり、中^{つくだに}に佃煮^{うめほし}や梅干^{など}し等^いを入れてもよい