

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

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
グリーンピース	しょうみ 正味 150g
しお 塩	小さじ2

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位にきる。ねぎも切る
- ③①にキャベツ・コーン・溶き卵を加え混ぜる
- ④フライパンにサラダ油をひき丸く流し入れる。
- ⑤上に好みのトッピングをする
- ⑥⑤に少し色がついたら裏返して両面を焼く
- ⑦好みのソースをぬる

つく かた
作り方:

- ①米は洗って15分位前に水につけておく
- ②グリーンピースはさやからだしておく
- ③炊飯器に米を入れ分量の目盛まで水を入れる
- ④塩を入れグリーンピースも入れ炊く
- ⑤三角・俵など好きな形にする

★ のりで包んだり、中に佃煮や梅干し等を入れてもよい