

キッチンに立とう ～誰でもカンタン料理実習～

主催 山ノ内町教育委員会生涯学習課人権政策係

この事業は、長野県の「人権・共生のまちづくり事業補助金」を活用し実施しています。

本日のレシピ

鳥^{とり}ブロッコリー^{いた}炒めカニカマ^や焼きエノキわかめ^あ和え

ネバトロサラダ

カレイ^みの味噌^そマヨネーズもやし^{この}のお好み^や焼き豚^{ぶた}つくねかんこく
韓国のり
おにぎり*鳥^{とり}ブロッコリー^{いた}炒め

- ① 鳥^{とり}のむね肉^{にく}を切り、片栗粉^きをつけて炒^{かたくりこ}める。ブロッコリー^{いっしょ}も一緒に炒^{いた}める。
- ② 塩^{しお}、コショウ^{あじ}、オイスターソース^{ととの}で味^{あじ}を調^{ととの}える。

*カニカマ^{つぶ}焼き

- ① カニカマ^{つぶ}を潰^{しお}す。
- ② 塩^{しお}コショウ^{こな}、粉チーズ^{こな}、ニンニクパウダー^やをかけてフライパンで焼^やく。

*エノキわかめ^き和え

- ① エノキ^きは切^ゆって茹^{しょうゆ}でる。
- ② 茹^{あぶら}でたエノキ^{しろ}にわかめ^い、ほんだし^あ、醤油^{しょうゆ}、ごま油^{ごま}、白ごま^{しろ}、ネギ^{ねぎ}を入れて和^あえる。

*ネバトロ^{だいこん}サラダ^{せんぎ}

- ① 大根^{だいこん}は千切り^{せんぎ}に、オクラ^ゆは茹^きでて切る。
- ② 混ぜ^ま合わせて納豆^{なっとう}、ネギ^{ねぎ}、ポン酢^ずで和^あえる。

*韓国^{かんこく}のりおにぎり

- ① ごはん^{しおこんぶ}に韓国^{かんこく}のり^ま、かつおぶし^ま、ネギ^ま、ゴマ^ま、塩昆布^まを混ぜ^まる。

*カレイ^{しお}の味噌^こマヨネーズ^{おぎこ}

- ① カレイ^{しお}は塩^{しお}コショウ^こして小麦粉^こをつけて、フライパン^いにバター^やを入れて焼^やく。
- ② 鍋^{なべ}に味噌^{みそ}、マヨネーズ^{さとう}、砂糖^{さけ}、酒^{あじ}で味^{あじ}を調^{ととの}え火^ひにかける。

*もやし^{とうふ}のお好み^{みずき}焼き

- ① 豆腐^{とうふ}を水切り^{みずき}する。
- ② もやし^{とうふ}、ツナ^い、ガラスープ^ま、チーズ^{りょうめん}、たまご^{りょうめん}、片栗粉^いを入れて混ぜ^まぜ、フライパン^やで両面^や焼^やく。

*豚^{ぶた}つくね

- ① 豚^{ぶた}ひき肉^{にく}に生姜^{しょうが}、ニンニク^{しょうが}、塩^{しお}コショウ^{かたくりこ}、たまご^い、片栗粉^まを入れてよく混ぜ^あぜ合わせる。
- ② 団子^{だんご}にして真^まん中^{なか}をくぼ^まませて、フライパン^{りょうめん}で両面^や焼^あく。
- ③ 焼^やき上^あがったら、くぼ^{ところ}んだ所^{ところ}にマヨネーズ^ををの^をせる。