

うち かんたん
お家でやってみよう！ 簡単クッキング♪

ぎゅうにゅう
牛乳もち

不足しがちなカルシウムがかんたんにとれる！
さらさらの牛乳がまとまっていく過程が面白い！



ざいりょう (4人分)

- 牛乳 400cc
- 砂糖 大さじ3
- 片栗粉 大さじ4
- きなこ 大さじ4

つくかた
作り方



- ①なべに牛乳、砂糖、片栗粉を入れて木べらでよく混ぜ、弱火にかける。
- ②ゆっくり混ぜながら加熱し、ねっとりまとまりができ始めたら火を止める。
- ③うつわにとりわけ、冷蔵庫で冷ます。
- ④きなこをかけてできあがり♪

砂糖と片栗粉はお好みで調節してみてくださいね！

牛乳に変わりに豆乳をつかったり、抹茶、あずきをのせたりアレンジも自由です♪

ま ま
巻き巻きおにぎり

具材はなんでもOK！
オリジナルのおにぎりを作ってみよう！



したじゆんび
下準備

- ・ごはん … 混ぜ込みわかめをまぜる
- ・ウインナー … 焼く
- ・たまごやき … 縦に2等分する

ざいりょう (4人分)

- ごはん 600g(お茶碗4杯)
- 混ぜ込みわかめ 適量
- 手巻きのり 4枚
- *ウインナー&たまごやき*
- ウインナー 4本
- たまごやき 1本
- 水菜・レタスなど 適量
- *チーズかまぼこ*
- チーズかまぼこ 2本
- 水菜・レタスなど 適量

つくかた
作り方



- ①手巻きのりよりひとまわり大きいサイズのラップを用意し、その上にのりをおく。
- ②のりの上にごはんをまんべんなく広げる。
- ③真ん中より手前に水菜・ウインナー・たまごやきを並べる。
- ④巻く。
- ⑤ラップをきつくしめ、なじませた後、切り分ける。
- ⑥水菜とチーズかまぼこも同様に巻く。



いためた肉、ツナ、かにかまぼこ、きゅうりなどお好みの具材で作ってみてください！ ごはんに混ぜるふりかけも自由です。

だま みそ玉

お湯を注ぐだけでおみそ汁が飲める！
冷蔵・冷凍保存でいつでもかんたん！朝食にもぴったり！



ざいりょう (こぶん)
材料 (8個分)
みそ 80g
かりゆう 顆粒だし 8g
こ 小ねぎ 1本分
かんそう 乾燥わかめ 4g(大さじ2程度)

つく/かた 作り方



- ①材料をすべてまぜあわせる。
- ②8等分し、1ずつ丸めてラップに包む。
- ③冷蔵庫(冷凍庫)で保存する。

食べるときは、おわんにお湯を注ぐだけ！
冷蔵庫は約1週間、冷凍庫では約1か月
を目安にはやめに食べきってください。

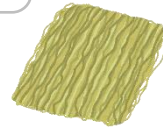
☆おすすめの具材 (乾物がおすすめ！)



あぶらあ
油揚げ



もち



とろろ こんぶ

て ぶりもち
手まりもちを使っても
かわいいですよ♪

やさい 野菜オムレツ

野菜は何でもOK！
いためて焼くだけでかんたんに野菜がとれる！



ざいりょう (にんぶん)
材料 (4人分)
たまご 4個
たまねぎ 1/2個
こまつな 小松菜 4株(200g)
バター 20g
しお 塩 小さじ1/3
こしょう 小こしょう 1/3

つく/かた 作り方



- ①たまねぎは薄切り、小松菜はざく切りにする。
- ②フライパンにバターを熱し、たまねぎ・小松菜をいためる。
- ③しんなりしてきたら塩・こしょうをする。
- ④たまごをといいて流しいれ、ふたをして弱火で焼く。



にんじん、キャベツ、トマト、パプリカ、じゃがいもなど何でもOK！
彩りも気にしてみてくださいね！



いもやれんこん、にんじんの野菜を使うときは下ゆでして、しっかり水気を切ってから使ってください。

おうち時間を利用してクッキングしてみてください！
作ったよ！レポートもぜひ書いてみてくださいね。