



親子で楽しくクッキング

野菜を使った簡単レシピをご紹介します。
親子でチャレンジしてみましょう！

親子で作る
簡単レシピ
紹介♪



11月23日 「新嘗祭」

いなめさい
「新嘗祭」

勤労
感謝
の日

いかにほんしよく

11月24日は「和食の日」

吹き寄せごはん



収穫を祝うお祭りの日「^{いなめさい}新嘗祭」に作りたい、カラフルなごはん。
お米を作っている人に感謝したい、自分たちで栽培・収穫した喜びを味わいながら
食べましょう。

材料: 2~3人分



米	1合
椎茸	1枚
舞茸	30g
しめじ	30g
人参	30g
卵	1個
片栗粉	小さじ1/2
水	小さじ1/2
かつおだし汁	170g
A しょうゆ	小さじ1
酒	大さじ1/2

簡単！！

茶こしを使っただしの取り方

1. ボウルの上に茶こしを置き、かつお節を入れます。
2. 沸騰したお湯を注ぎ入れたら、完成です！！



- ① 1合のカップにお米を入れて量る
- ② 量ったお米をボウルに入れる。
米研ぎボウルなどがあるとお子さまでもお米が流出しなくて便利です。
- ③ 最初のお水は、すぐに流す。もう一度お水を入れて、30回ほど手でぐるぐるとお米を研ぐ。
ぐるぐるぐる…♪ 1・2・3・4・5 ♪… 30回
- ④ お水を替えて、10回ほど研いでザルにあげ、水を切る。
- ⑤ 椎茸は軸を取って薄切り、舞茸としめじは根元を落としてほぐす。
- ⑥ 薄く切った人参を型抜きする。
型抜きした周りの人参は粗みじん切りにする。
- ⑦ 炊飯器に洗った米、Aを入れて混ぜ、⑤⑥を加えてスイッチぽん！！
- ⑧ 器に片栗粉、水を入れて混ぜる。ませませませ…♪
卵も加えて、しっかり溶き混ぜる。ませませませ…♪
ラップを敷いたお皿に卵を薄く広げてのせ、レンジ500Wで40~50秒チン!! 全体が固まって、縁からそっと剥がせる状態になったらOK♪
お好みの型で抜き、型抜きした周りの薄焼き卵は粗みじん切りにする。
- ⑨ ごはんが炊き上がったたら少し蒸らして混ぜ合わせ、器に盛り、型抜きした薄焼き卵を彩りよく盛り付けて出来上がり★

