



おやこの料理教室

平成26年7月23日(水)

おにぎり

【材料(小さいおにぎり4個分)】

<鮭、青ジソ>

米	1合
鮭	1/2切れ
じゃこ	大1
大葉	2枚
白ごま	適量
塩	適量



<おかかチーズ>

米	1合
おかか(かつお節)	1パック
塩昆布	1つまみ
しょうゆ	少々
とろけるチーズ	適量

【作り方】

1. 鮭は油少々ひいたフライパンで焼いて(グリルでもよい)皮と骨をとりのぞきほくしておく。
大葉は細くせん切りにする。
2. 炊いた御飯に、 とじゃこ、ごまを混ぜ塩少々つけた手でにぎる。

【作り方】

1. 塩昆布は1cmくらいの長さに切っておく。
2. 炊いた御飯に、おかか、しょうゆを入れ混ぜる。
とろけるチーズを芯にしておにぎりににぎる。

3色シュウマイ

【材料(4人分)】

豚ひき肉	200g		
玉ねぎ	130g		
コーン(缶)	50g		
枝豆(冷凍)	50g(豆のみ)		
片栗粉	大2		
A {	塩	小1/2	
	しょうゆ	小2	
	ごま油	小2	
	砂糖	小1	
	しょうが汁	小1	
しゅうまいの皮	20枚		
つけ汁	しょうゆ	}	適量
	ねりからし		
レタス(蒸し器に敷く)			

【作り方】

1. 玉ねぎはみじん切りにして布巾に包んで水気をかたくしぼり片栗粉を混ぜる。
2. 枝豆は解凍し豆を出しておく。
コーンはザルにあけ水気を切っておく。
3. 豚ひき肉、 、 Aの調味料をよく混ぜておく。
4. の具を皮で包みレタスを敷いた蒸し器に並べ約10分蒸す。
皿に蒸したレタス、シュウマイを盛る。





トマトときゅうりのマリネ

【材料（4人分）】

きゅうり	150～200g	
トマト	150g	
A	ポン酢	大2
	ごま油	小2
	すりごま（白）	小1

【作り方】

1. きゅうりをめん棒で軽くたたき、塩をふって板ずりする。
2. のきゅうり、トマトは一口大に切る。
3. Aの調味料を合わせて2の野菜を入れ30分くらい冷蔵庫で寝かせて器に盛る。

オレンジゼリー

【材料（4～5人分）】

水	100ml
粉寒天	2g
オレンジジュース	300ml
砂糖	大1. 1/2～2
みかん缶（飾り用）	
ペパーミント葉（あれば）	
プラスチックカップ	直径5～6cm

【作り方】

1. 鍋に水と寒天を入れよく混ぜる。いったん沸騰させて2～3分弱火で混ぜながら寒天を溶かす。
2. ジュースに砂糖を加え人肌くらいに温めに少しずつ加える。（1度に加えない）
3. 水でぬらした型に入れ粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。

