

おひるごはん作ろう!!

第1弾はシンプルに

「おにぎりとみそ汁」



- おにぎりの材料斗 1人分
- A. あったかいごはん お茶わん 軽く2杯
 - B. かうおぶし こわけてあるパックから 1袋
 - C. 塩こんぶ ドーンと入ってるパックから 大さじ1杯
 - D. ごま油
 - E. しょうゆ

(作り方) おにぎり2コ

- ① ボウルにあったかいごはんを 全部入れる
- ② かうおぶし } を全部入れる
しおこんぶ }
- ③ よくまぜる
- ④ ごま油 小さじ2 入れる
- ⑤ よくまぜる
- ⑥ しょうゆ 小さじ1 入れる
- ⑦ よくまぜる
- ⑧ ラップを 15cm ひきのばして切る
- ⑨ ごはんを 半分 ラップの上におせる
- ⑩ ラップで 形をととのえる

みそ汁の材料斗 (2人分)

- A. とうふ 1/4丁
- B. わかめ(かんづう) 大さじ1
- C. みそ
- D. 本だし

(作り方)

- ① 片手なべ用意
- ② 水を 450cc 入れる
- ③ 強火にかける
- ④ とうふは 小さく切る
- ⑤ ふつとうしたら とうふ } 全部入れる
わかめ }
- ⑥ 本だし 1袋 (小さい袋にわけてあるものなら1袋) ドーンと どっかい 袋 } 大さじ1 入れる
もしくは ビン }
- ⑦ みそ 大さじ2 入れる
- ⑧ からからたら お湯を たしていい味にする。