# おうちで作ろう!簡単レシピ



親子で作れる簡単なレシピを紹介します。ぜひおうちで作ってみてね!

# すだち醤油のジャコにぎり



★材料(4個分)

ごはん 400g ちりめんじゃこ 30g かつお節 4 g すだち (しぼり汁) 小さじ1 しょうゆ 小さじ1 白ごま 小さじ1 ねぎ 12g 小さじ1 油

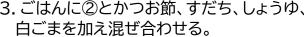
すだちの香りでさわやかなおにぎりです。 一緒ににぎって、外で食べてもいいですね!

#### ★作り方

1. ねぎは小口切りにする。



- 2. ①とちりめんじゃこを軽く炒めておく。
- 3. ごはんに②とかつお節、すだち、しょうゆ、





- 4. 食べやすい大きさににぎる。



# カエルパン



### ★材料(4個分)

バターロール 4個 マヨネーズ 大さじ3 レタス 4枚 ウインナー 4本 塩・こしょう 少々 ちくわ 40g のり

> かわいいカエルの形のパンです。 きゅうりやハムを使ってもOK!

## ★作り方

1. レタスは洗って水気を切る。 ウインナーに切り目を入れ、 軽く炒め塩・こしょうで味付けする。 ちくわは1cmの厚さに切る。



2. バターロールを横に切り込みを入れ、 マヨネーズをぬり、レタス、ウインナーをはさむ。



3. ちくわで目玉を作る。



4. のりは口や鼻の形に切り、 マヨネーズを薄くぬって貼り付ける。

# 夏野菜の具だくさんみそ汁

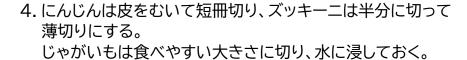


★材料(4人分) アスパラガス 4本 にんじん 60g ズッキーニ 1/2本 粒コーン 60 g じゃがいも 1個 30 g ベーコン 大さじ2 みそ ∫水 650cc しかつお節 18g

旬の夏野菜を味わいましょう!

#### ★作り方

- 1. 鍋に水を入れ、沸騰させたらかつお節を入れて火を止める。
- 2. かつお節が鍋底に沈んだら、ザルでこしておく。
- 3. アスパラガスは洗って、2cm長さに切る。



- 5. 粒コーンは汁気を切り、ベーコンは1cm幅に切っておく。
- 6. 鍋にだし汁とにんじん、じゃがいもを入れて加熱し、 柔らかくなったら、アスパラガス、ズッキーニ、粒コーン、 ベーコンを加える。
- 7. 野菜が煮えたら、みそを溶き入れ、ひと煮立ちさせる。







