

# 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	4g
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
油	小さじ1

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、白ごまを加え混ぜ合わせる。
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	少々

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	60g
じゃがいも	1個
ベーコン	30g
みそ	大さじ2
〔水	650cc
〔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。
4. にんじんは皮をむいて短冊切り、ズッキーニは半分に切って薄切りにする。  
じゃがいもは食べやすい大きさに切り、水に浸しておく。
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。

