

# 家族の食育レシピコンテスト

ふりがな	さかづめ りく	学校名
名 前	坂詰 陸	上雲寺小学校
ふりがな	さかづめ かおり	料理時間
一緒に作った人の名前	坂詰 香	10 分

料理の名前

## ガスをつかわない、ひやじる

■ できあがりの写真



### ■ 材料 (2人分)

- ・ なつとう
- ・ こまつな
- ・ ごはん
- ・ ねぎ
- ・ きゅうり
- ・ きのうのおみそしる
- ・ たまご
- ・ のこりのツナマヨ
- ・ にんじん
- ・ かんずり

### ■ 作り方

- ①こまつなを3cmにきる。
- ②にんじんもきる。
- ③電子レンジ対応の容器にいれて600Wで4分30秒。さめたら、なつとうとまぜる。
- ④たまごをラップして600Wで20秒を4回くりかえす。
- ⑤ねぎをきざむ。きゅうりを輪ぎりにして、塩でもむ。
- ⑥きのうののこりのみそしるとまぜてご飯にかける。
- ⑦おこのみでかんずりを入れる。(ぼくはなつとうにいれた)

### ■ 簡単につくるための「スゴ技」ポイント

- ・ こどもがつくってもあぶなくないように、ガスをつかわず、レンジとのこりものでつくった。

### ■ 料理の生い立ち、コンセプト

- ・ だいすきなひやじるを、かんたんに1人でつくれるようかんがえた。