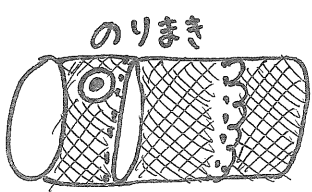
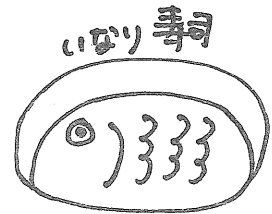


こどもの日 につくってみた! 3月のほりメニュー



のりまきを作り、切りこみを入れて具をはさま。

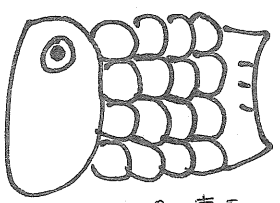


いなりずしのごはんの面にこいのぼりを作る。

ずし面作(2~3合分)		
ず	さとう	しお
60g	40g	4g
(大さじ4)	(大さじ2)	(小さじ1)

ずし面作を混ぜるの
お米を炊くときの
水分量は少なめに
しましょう。
(米2合分
水360mL)

こいのぼりちぎりパン

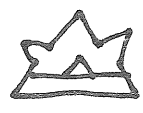
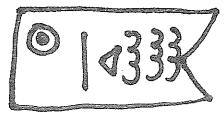


パンのレシピは裏面にあります。

ココアや抹茶などで色をつけた生地を使うとカラフルでかわいいですよ!

親子で一緒に生地をこねたり、型をつかったりするの楽しいですね!

こいのぼりクッキー = 卵不使用のレシピです



<材料>

- 薄力粉 100g
- 牛乳 大さじ1
- バター 30g
- 砂糖 60g

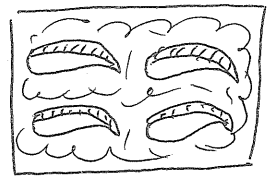
<作り方>

- ① バターと砂糖を混ぜる。
- ② ①に牛乳を加えて混ぜ、薄力粉を加え、まとめる。
- ③ 型をつくる。
- ④ 170℃で10~15分焼く。

ホットプレートで簡単 みんなでたのしく♪

ちゃんちゃん焼き

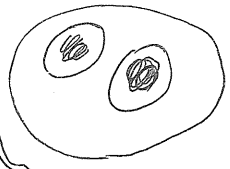
- <材料>
- 魚巻 4切
 - キャベツ きのこ
 - 塩 少々
 - 人参 白ねぎなど
 - お好みの野菜
 - もやし
- みそだれ
- みそ 大さじ2
 - みりん 小さじ2
 - 酒 小さじ4
 - さとう 大さじ1



- ① ホットプレートに切った野菜、その上に魚巻をのせ、みそだれをかける。
- ② フタをして15~20分蒸し焼きにする。

五平もち

- <材料>
- ごはん 1合
 - みそ 大さじ1
 - さとう 小さじ2
 - みりん 小さじ1

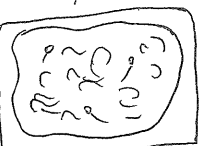


一食ごとに丸めるとおいしいですね!
みそに「ごまやろみ、各まき」を入れてもおいしいですよ!

- ① ごはんを少しづつし、小判型にする。
- ② Aをまぜておく。
- ③ ホットプレートで①を焼く。焼き目が付いたら②をぬり、焼く。

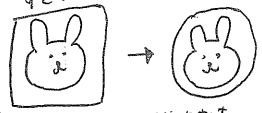
びびんば

- <材料>
- 牛肉 180g
 - 切干大根 30g
 - にんじん 1本
 - ほうれん草 1袋
 - 豆もやし 1袋
- (さとう 大さじ2
しょうゆ 大さじ2
酒 大さじ1
ごま油
ごはん2合)
- ① 食材を食べやすい大きさに切る。
 - ② ホットプレートで具を炒め、味付けする。
 - ③ ②にごはんを加え、炊きあげる。



おえかきホットケーキ

- <材料>
- ホットケーキ生地
 - ココア入りホットケーキ生地
- ① クッキングシートを適当な大きさに切り、ココア生地を絵をかく。
 - ② 温めたホットプレートに①をのせ、表面が乾くまで焼く。
 - ③ ②の上からホットケーキ生地を流し入れ、焼く。両面が焼けたらできあがり!



ココア生地はほり袋に入れた方が簡単!