

MEGLIA メグリア 2012
クッキング5

- あじのおにぎり和風あんかけ
- 竹の子とスナップエンドウの旨火焼き
- こいのぼりスイーツ

5月5日のこどもの日。
お子さんにも和食を喜んで食べて
欲しいと思います。
どれも簡単で美味しいですよ!

エネルギー:344kcal
塩分:2.9g(1人分)



🍴 あじのおにぎり和風あんかけ 材料(4人分)

- | | | |
|----------|-------|--|
| あじの開き | 2匹 | ① あじの開きを焼き、冷めたらほぐしておく。 |
| ご飯 | 800g | ② ①とご飯を混ぜ合わせ、おにぎりを作る。 |
| ごま油 | 適量 | ③ 熱したフライパンにごま油をしき、②を焼く。 |
| 水 | 600ml | ④ Aを混ぜ合わせて火にかけ、沸いたら水溶き片栗粉でトロミを付ける。 |
| 鶏がらだし | 4g | ⑤ ③を器に盛り、上から④をかけ、最後に水菜・白胡麻・刻みのをふりかけ完成。 |
| 醤油 | 20cc | |
| 白だし | 20cc | |
| <水溶き片栗粉> | | |
| 片栗粉 | 30g | |
| 水 | 60cc | |
| <薬味> | | |
| 水菜 | 1束 | |
| 白胡麻 | 適量 | |
| 刻みのみ | 適量 | |

子どもの好きな
おにぎりをアレンジ!

🍴 竹の子とスナップエンドウの旨火焼き 材料(4人分)

- | | | |
|----------|------|---|
| 竹の子 | 200g | ① 竹の子をスライスする。 |
| スナップエンドウ | 8本 | ② 鶏もも肉を一口大に切る。 |
| 鶏もも肉 | 250g | ③ ②をAと合せて下味をつけておく。 |
| ごま油 | 大さじ2 | ④ 熱したフライパンにごま油をしき、③の皮面から焼き目がつくまで焼く。裏返して再度焼き、火が通ったら器に盛る。 |
| 塩 | 小さじ1 | ⑤ ④で使用したフライパンに①とエンドウをいれて、焦げ目がつくまで炒める。 |
| 粗引きこしょう | 適量 | ⑥ 火が通ったら④の器に盛りつけ完成。 |
| 料理酒 | 50cc | |
| だしの素 | 2g | |

竹の子は
水煮されたものを
使うと簡単★

エネルギー:217kcal
塩分:2.4g(1人分)



🍴 こいのぼりスイーツ 材料(4人分)

- | | | |
|-----------|-------|--------------------------------------|
| 食パン(6枚切り) | 2枚 | ① 食パンを2つに切る。 |
| 卵 | 2個 | ② Aを混ぜ合わせた調味液に①を浸す。裏返し再度卵液が無くなるまで浸す。 |
| 牛乳 | 200cc | ③ イチゴをスライスする。 |
| 練乳 | 大さじ1 | ④ 熱したフライパンにバターを溶かし、②を入れ両面を焼き、器に盛る。 |
| バター | 20g | ⑤ ④に③でこいのぼりの鱗をイメージしトッピングしていく。 |
| イチゴ | 12粒 | ⑥ チョコペンで目を描き、最後に粉砂糖をふりかけ完成。 |
| チョコペン | 1本 | |
| 粉砂糖 | 適量 | |

お子さんと
一緒に楽しんで
作って下さいね♡

エネルギー:211kcal
塩分:0.5g(1人分)

