

つく かつ おにぎりの作り方



ざいりょう (5~6個分)	
こめ	2合 (360 cc)
みず	400 cc (米の1.1倍)
ぐ	しおぎけ 塩鮭
	うめぼ 梅干し
	かつおぶし
	こんぶ つくだに 昆布の佃煮
しょうゆ	少々
しお	少々
やき	焼のり 2枚

(1) 炊飯器で ごはんを炊く。

- ① 4~5回 水を取りかえて、米を研ぐ。
- ② 水加減は、ふつうよりも 少なめ。
- ③ 炊き上がったら すぐ、しゃもじで 全体をほぐす。

(2) おにぎりの具を用意する。

- ① 塩鮭は焼いて、骨を取り、身をほぐす。
- ② 梅干しは種を取り、包丁でたたく。
- ③ かつおぶし（おかか）にしょうゆを垂らす。
- ④ 昆布の佃煮



(3) おにぎりを にぎる。

- ① ボールに水を用意し、手をぬらす。
- ② 塩を 手の平にのばして、ごはん（100g位）を手に取り、まん中に好きな具を入れる。これを、ごはんて包むようにして、三角形になるように にぎる。この時、空気も包み込むように、ふんわりと4~5回 にぎる。

(4) 1 / 3に切った 焼のりを 巻く。

する つく かた みそ汁の作り方

ざいりょう にんぶん 材料 (4人分)

だいこん ぐらむ
大根 140 g

にんじん ぐらむ
40 g

あぶら まい
油あげ 1/2枚

ねぎ ほん
1/2本

みず ーー
水 600cc

だし粉 こ
小さじ 1.5

みそ おお
大さじ 3



①だいこん、にんじんは イチョウ切り。

あぶら ふと せんぎ
油あげは 太めの千切り。ねぎは、小口切りにする。

②なべ みず だいこん あぶら い
鍋に水、大根、にんじん、油あげを入れ、やわらかくなるまで煮る。

③よわび こ い
弱火にして だし粉と みそを入れる。

④みそを入れたら、ふつ ちよくせん い ひ と
みそを入れたら、沸とう直前で ねぎを入れ、火を止める。