

らくっくレシピ

おにぎらずを作ろう！



お米をにぎらずに、
サンドイッチのように挟んで
食べるおにぎりを作るよ！

自分の好きな具材を包んで
みんなで食べよう！

プルコギ

- ・牛肉 400g
- ・玉ねぎ 1個
- ・しょうゆ 大さじ4
- ・にんにく チューブ6cm
- ・砂糖 大さじ1
- ・ごま油 大さじ1

1. 調味料を混ぜる
2. 牛肉に下味をつける
3. ごま油を敷いたフライパンに玉ねぎを入れて中火で炒める
4. 玉ねぎに火が通ったら牛肉を入れて炒める

照り焼きつくね

- ・とりひき肉 400g
- ・長ねぎ 1本
- ・片栗粉 大さじ4
- ・しょうゆ 大さじ4
- ・料理酒 大さじ4
- ・砂糖 大さじ2
- ・みりん 大さじ4

1. 長ねぎをみじん切りにする
2. 長ねぎ、とりひき肉、片栗粉をボウルに入れてこねる
3. ねばりが出たら丸い形にする
4. 油を敷いたフライパンで焼く
5. 表面が焼けたらフタをする
6. 調味料を入れ、につめる

もやしのナムル

- ・もやし 2袋
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・塩コショウ 少々
- ・鶏がらスープ 小さじ2
- ・ごま油 小さじ2

1. もやしをガラスのボウルに入れる
2. レンジで3分チンする
3. 水分を取る
4. 調味料を入れて混ぜる