

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

らくっくレシピ

おみそしるを作ろう！



おにぎらずと一緒に食べたら
美味しいよ！

2つの種類のお味噌汁を
作ってみよう！

豚汁【参考】リュウジの至高の豚汁

- ・豚肉 280g
- ・大根 1/3本
- ・にんじん 1/2本
- ・こんにゃく 200g
- ・だしの素 小さじ2
- ・みそ 大さじ4
- ・水 1L
- ・みりん 大さじ2
- ・料理酒 大さじ2
- ・ごま油 大さじ1
- ・にんにく チューブ3cm
- ・しょうが チューブ3cm

1. 野菜、豚肉、こんにゃくを切る
2. ごま油を敷いた鍋に切った具材を入れて炒める
3. 水→だしの素→みそ→みりん→料理酒を入れる
4. 弱火にして20分ほど煮込む
5. 最後ににんにくとしょうがを入れる

わかめととうふのみそ汁

- ・とうふ 1丁
- ・長ねぎ 1本
- ・カットわかめ 大さじ1
- ・だしの素 小さじ2
- ・水 900mL
- ・みそ 大さじ3

1. わかめを水で戻す
2. とうふと長ねぎを切る
3. 水とだしの素を鍋に入れて火にかける
4. 煮立ったら具材を入れて3分ほど煮る
5. 火を止めてからみそを溶かす