

親子料理教室 大好きなお父さんと一緒に作ろう!!

おいしい!
カンタンレシピ!



本田よう一のカジダンご飯を始めよう!



手まり寿司 5種

3～4人前

材料

米 2合
A(酢 大さじ2 砂糖 大さじ1と1/2 塩 小さじ1)
鶏胸ひき肉 100g
B(しょうゆ、みりん、水 各大さじ1 砂糖 小さじ1)
コーンの水煮缶 適量
溶き卵 2個
C(水 大さじ1 砂糖 小さじ2 塩 少々)
ゆでたオクラ 1/2本
生ハム 4枚 大葉 2枚 クリームチーズ 1個
ゆでエビ 4尾 たらこ 適量
うなぎの蒲焼 1/3枚 きゅうり 1/3本



ポイント

小さなラップで包むのがポイント。
きゅっと力を入れて成形しましょう。
手まり寿司トッピングは、自由に!

簡単だけど、可愛らしくてとっても華やか。
ひな祭りにぴったりです。

作り方

(調理時間30分 炊飯する時間は除く)

①米を研ぎ、15分脱水させ、15分浸水させる。

Aを砂糖が溶けるまで混ぜ合わせる。炊きたてのごはんを大きめのボウルに移し、一気にAをかけて、しゃもじで切るように混ぜる。ツヤが出てきたら、キッチンペーパーを濡らして、酢飯の上にかけておく。粗熱がとれるまでおいておく。

②小さなフライパンにひき肉とBを入れて、よく混ぜる。中火で2～3分ほど汁気がなくなるまで煮る。

③耐熱ボウルに溶き卵を入れてCを入れてよく混ぜる。600wの電子レンジで2分加熱する。泡立て器などでよく潰し、炒り卵を作る。

④ゆでえびは2等分に切り、たらこはほぐしておく。

⑤きゅうりは薄切りにし、うなぎは一口大に切る。大葉は軸を折り、2等分に切る。チーズは手でちぎる。

⑥小さなラップに②～④の具材をそれぞれのせて、①を小さめの一口大に置いて、キュッと丸くなるように包む。
それぞれの手まり寿司を並べて、そばろにはコーンを、炒り卵にはオクラ、ゆでえびにはたらこをのせる。

生ハムとうなぎは先にプレーンの手まり寿司を作り、大葉、生ハムの順に巻き、クリームチーズを乗せる。

うなぎはきゅうりを薄切り輪切りにして、のせて、うなぎをのせる。



ほうれん草と しめじの白和え

2～3人前

材料

ほうれん草 1/2袋(100g)
しめじ 1袋(100g)
豆腐 1/3丁(100g)
A(砂糖 小さじ2 塩 小さじ1/3 白すりごま 大さじ1と1/2)

作り方

①ほうれん草は根元を切り、3cm長さに切る。しめじは石づきを切り、小房にする。耐熱皿に並べて、ふわりとラップをして、600wの電子レンジで3分加熱する。ざるにあげて、水けをきる。しょうゆ少々を全体にかける。

②ボウルに豆腐を軽く水けを切り、Aを入れて潰す。

③②に①を軽くしぼって和える。



ハマグリのお汁

2～3人前

材料

はまぐり 300g
A(水 2カップ 昆布 1枚(3×5cmくらいのもの) 酒 大さじ2)
B(しょうゆ 大さじ1/2 塩 小さじ1/3)
みつば 適量

作り方

①はまぐりは砂抜きし、貝どうしを擦り合わせて、水洗いする。

②鍋にAと①を入れて、フタをして、弱めの中火で5～8分煮る。
はまぐりの口が開いたら、アクを取り除き、Bで味付けする。

③器に盛り付けて、みつばを浮かす。