

親子で 料理教室! コアジ飯を作ろう!

## 材料の紹介



- ごはん 2合
- お米

©2017 F.O.S.C.

親子で 料理教室! コアジ飯を作ろう!

## 材料の紹介



- コロコロハンバーグ
- ひき肉 400g
- たまねぎ 1/2コ
- パン粉 大さじ4
- 牛乳 大さじ3
- 卵 1コ
- 塩 小さじ1/2
- こしょう 少々
- 油 大さじ2

©2017 F.O.S.C.

親子で 料理教室! コアジ飯を作ろう!

## 材料の紹介



- ハンバーグのソース
- ケチャップ 大さじ4
- ウスターソース 大さじ1
- 付け合せ
- ブロッコリー 6コ
- フロッコリー 8房

©2017 F.O.S.C.

親子で 料理教室! コアジ飯を作ろう!

## 材料の紹介



- ごろごろスープ
- たまねぎ 1/2本
- にんじん 1本
- フロッコリー 1/2株
- ゆで大豆 50g
- ウインナー 4本
- カットトマト缶 1缶

(つづく)

©2017 F.O.S.C.

親子で 料理教室! コアジ飯を作ろう!

## 材料の紹介



- ごろごろスープ (つづき)
- コンソメ 1コ
- オリーブ油 大さじ1
- 水 1/2カップ
- 塩 少々
- こしょう 少々

©2017 F.O.S.C.

親子で 料理教室! コアジ飯を作ろう!

## 材料の紹介



- にんじんとツナの和え物
- にんじん 1本
- ツナ 1缶
- めんつゆ 小さじ2
- ごま油 小さじ1
- すりごま 大さじ1

©2017 F.O.S.C.

## 調理器具

「レンジ、ピーラー、キッチンバサミ、ボール、ザル、包丁、ラップ、皿、キッチンパック、ナイロン袋など」