

親子で 料理教室! コアジ飯を作ろう!

## 材料の紹介



- ごはん
  - お米 2合

©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」