

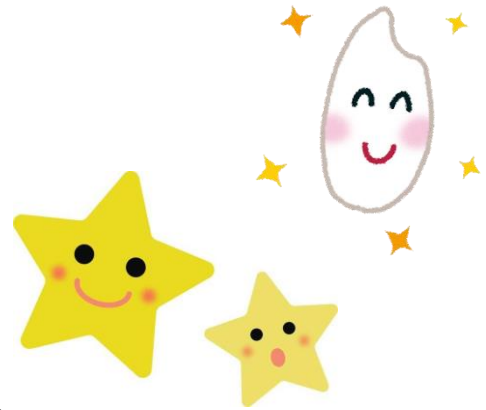
いいじい食育教室

お米のおいしさ再発見！星形おにぎりでクリスマスプレートを作ろう！

◇星形おにぎり◇

材料（4人分）

- ・ごはん 330g（米1合分）
- ・鮭フレーク 50g
- ・炒り卵 卵1個分
- ・塩 少々



作り方

- ①炊き上がったご飯に鮭フレークと炒り卵を加えて混ぜる。
 - ②味を見て、お好みで塩を加えて調節する。
 - ③混ぜご飯を4等分し、星形ににぎる。
- お好みで焼き海苔やハム、枝豆などで顔や模様を作ってもOK！

◆手作り鮭フレーク◆

材料（作りやすい分量）

- ・甘塩鮭（70～80g目安） 3切れ
- ・料理酒 おお 大さじ1
- ・塩 小さじ1/2

作り方

- ①魚焼きグリルやフライパンなどを使用して、鮭を焼く。
- ②焼き上がった鮭をほぐす（この時骨は取り除く）。
- ③フライパンを用意し、鮭のほぐした身を入れて中火にかける。
- ④パチパチと音がしてきたら弱火にして、混ぜながら水分を飛ばす。
- ⑤水分が飛んできたら、料理酒と塩を全体にふりかけ、調味料がなじむように混ぜながら1～2分ほど炒って出来上がり。

鮭フレークは
手作りでも美味
しくできるよ



◇のり塩チーズチキン◇

材料 (4人分)

・鶏もも肉	35g×8切れ	<付け合わせ>	
・料理酒	大さじ 1	・ブロッコリー	80g
・塩	小さじ 1/3	・マヨネーズ	大さじ 1.5
・粉チーズ	大さじ 1	・白ごま	小さじ 1/2
・青のり	小さじ 1/2	・ミニトマト	4個

作り方

- ①鶏もも肉に料理酒と塩を加えて、しばらく漬け込む。
- ②付け合わせのブロッコリーは小房に分けて茹で、水気を切った後、マヨネーズとごまで和える。
- ③200℃に予熱したオーブンで①の肉を18～20分焼く。
- ④ポリ袋に粉チーズと青のりを入れておく。
- ⑤鶏肉が焼き上がったたら余分な油を切り、④のポリ袋に入れてまぶす。
- ⑥お皿に鶏肉とブロッコリー、半分に切ったミニトマトを盛り付ける。



◇中華スープ◇

材料 (4人分)

・だいこん	80g	・いちよう切り
・にんじん	20g	・いちよう切り
・ねぎ	20g	・小口切り
・コーン	20g	・水気を切っておく
・鶏ガラスープの素	8g	
・塩	少々	
・水	600 cc	



作り方

- ①水に大根と人参を加えて火にかける。
- ②沸騰したら弱火にして野菜が柔らかくなるまで、しばらく煮る。
- ③②にねぎとコーンも加え、鶏ガラスープの素も加える。
- ④味をみて、必要ならば塩を加えて調整する。

うらめん
裏面もあるよ



◇ポッキーツリー（4 人分）◇

材料（4人分）

・ポッキー	4本	<トッピング>	
・ホワイトチョコ	45 g	・星形チョコ	4個
・抹茶パウダー	小さじ 1	・アラザン	適量
・カップケーキ	4個	・フランボワーズフレーク	適量
・ホイップクリーム	40 g		



作り方

- ①ホワイトチョコに抹茶パウダーを加えて混ぜ、電子レンジで溶かす。
(60秒→混ぜる→30秒→混ぜる→様子を見ながら追加で10秒)
- ②①を絞り袋に入れ、袋の先端を細くカットしたら、クッキングシートの上に置いたポッキーにチョコをかけていく。
- ③アラザンなどでトッピングし、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④カップケーキにホイップクリームを絞り、③を立ててツリーの形にする。



いいじい しよくいくきょうしつ 食育教室

こめ お米のおいしさ再発見！第2弾 さいはっけん だい だん かざ ま ず し 飾り巻き寿司にチャレンジ！

◇ペンギン巻き寿司◇

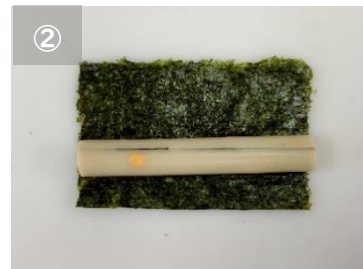
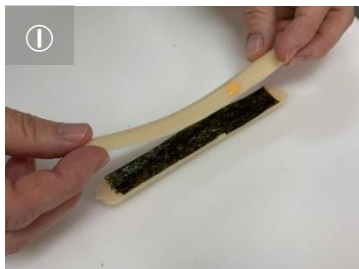
材料（1人分）

- | | |
|------------------|------------------|
| ・酢飯（顔用） | 100g |
| ・海苔（半切） | 2枚 |
| 〈頭〉 | |
| ・酢飯（頭用） | 50g |
| ・ゆかりふりかけ | 小さじ 1/2 |
| 〈口〉 | |
| ・チーズかまぼこ | 1本 |
| ・海苔（1.5cm幅） | 1枚 |
| ・海苔（1/3 カット） | 1枚 |
| 〈目〉 | |
| ・スティックチーズ | ・・・輪切り |
| ・海苔 | ・・・海苔用パンチで丸く切り抜く |
| 〈ほっぺ〉 | |
| ・あかりふりかけ（桜でんぶなど） | 適量 |



作り方

- ① チーズかまぼこを縦半分に切り、断面に海苔（1.5cm幅）をのせ、断面を再度くっつける。
- ② 海苔からはみ出たチーズかまぼこの両端を切り落とし、海苔（1/3 カット）で巻く。

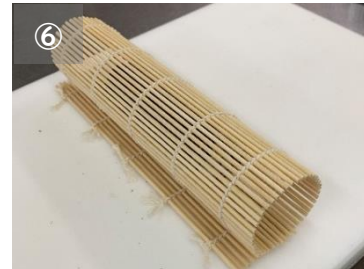


- ③ 海苔（半切）に酢飯（顔用）を満遍なく広げ、真ん中に②を置く。
- ④ ③を手前から真ん中に向かって巻き、反対側も同様に巻いた後、巻きすで形を整える。



⑤酢飯（頭用）にゆかりを混ぜ、④の中央のくぼみ部分に少し山になるようにのせる。

⑥海苔（半切）を⑤に被せるようにのせて巻き、巻きすで形を整える。



⑦海苔がしんなりしたら、酢水で濡らした包丁で食べやすい大きさに切る。

⑧スティックチーズと海苔で目を作ってのせ、あかりふりかけを頬の位置にかける。

●海苔で眉毛やリボン、ヒゲなどを作り、付け加えてもOK！



◇すまし汁◇

材料（1人分）

・乾燥わかめ	1g
・手毬麴	3個
・だし汁	150ml
塩	だし汁の0.4～0.6%
A 薄口醤油	だし汁の1%、塩分0.2%
みりん	だし汁の1%



作り方

①だし汁を火にかけ、Aを入れて味を整える。

③お椀に乾燥わかめと手毬麴を入れ、②を注ぐ。