

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」