

Confents tru

- 2 料理をする前に
- 3 調味料のはかり方
- 3 この本で使う調味料
- 4 この本で使う 道具・調理家電と使い方



- 6 バンバンジーどん
- 8 お月見しらすどん
- 10 まぐろの山かけどん
- 12 たぬきどん
- 13 納豆どんアレンジ

しらす納豆/アボカド納豆/ はんぺん納豆/キムチーズ納豆



- 14 たらこコーンバターどん
- 16 たらことうふどん
- 18 天しんどん
- 20 チャーハン
- 22 厚あげキムチどん
- 24 チーズタッカルビどん



- 26 さけピラフ
- 28 サーモンとアボカドのポキどん
- 30 ベジきばカレー
- 31 きのこさばカレー
- 32 オムライス



- 34 冷や汁
- 36 たい茶づけ
- 38 梅しらすどん



料理をする前に

- 1. つくり方をしっかりチェック!
- 2. エプロンをつけて、髪の毛をまとめる
- 3. 手をしっかりあらう
- 4. 材料や道具を出しておく

11/

調味料の はかり方

115







計量カップ たいらなところにおき、 ゅっぱん 目もりを真横から見よう。



lzilzi 少々 ^{まやゆび ひと ゆび} 親指と人さし指でつまん だ量。



ひとつまみ 3本の指でつまんだ量。

11/

この本で使う 調味料

115



(3倍濃縮)



かたくり こ 片栗粉



ごま油



しょうゆ



トマト ケチャップ





こしょう



ドライパセリ



マヨネーズ







スープのもと

みそ

ごまだれ



バター



カレールー 。 (甘口)



コチュジャン



Recipe

(材料) し人分



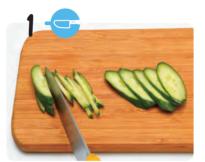


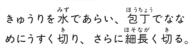
att 温かいごはん …… 茶わん | ぱい きゅうり …… 1/2本

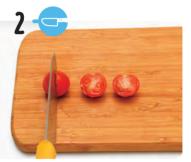
ミニトマト …… 2こ



(つくり方)







ミニトマトはヘタを取って水であら ロラウェラ はムぶム * い、包丁で半分に切る。



て こま サラダチキンを手で細かくさく。



ごはんを器にもって、その上に 1の きゅうりをのせる。



4の上に**3**のサラダチキンと**2**の ミニトマトをのせ、ごま油とごまだ れをかける。

2 2 2 2 2 2 2

Memo

ごまだれのかわりに、 ポン酢やしょうゆ、 マヨネーズを かけてもおいしいよ。



Recipe

材料 】 一人分





きたた 温かいごはん …… 茶わん | ぱいとうふ (きぬ) …… 150g (やく 1/2 丁) たらこ …… 1はら

たらこ ······ | はら がた(り) こ 片栗粉 ······ 小さじ | /2 ネギ 水 ······ 大さじ4 (60mL)

トッピング (おこのみで。なくてもOK)

(つくり方)





たらこはスプーンの先で横に切れこかを みを入れ、なでるようにしてうす皮 から中身を取り出してほぐす。



別の耐熱ボウルに片栗粉と水を入れてまぜ、**2**のたらこを加えてよくませる。 ラップをふんわりとかぶせ、でもしてレンジ 500W で I 分 30 秒 はたい。



でもし 電子レンジから取り出してスプーン でまぜ、もう一度ラップをかけ、さ らに電子レンジ 500W で I 分ほど 温める。



ごはんを器にもり、その上に**1**のとうふをのせて、**4**をかける。おこのみでトッピングの小ねぎをちらす。



こ 小ねぎは水であらい、キッチン ごま バサミで細かく切る。