


# やってみよう【ごはん】










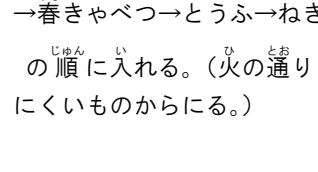



ざいりょう 材料	にんぶん 4人分
こめ 米	2合 (150g)
つぶむぎ 粒麦	25g
みず 水	700ml

1 こめ はか あら 米を量る・洗う	2 みず はか きゆうすい 水を量る・吸水させる	3 たく	4 むらす	6 も 盛りつける										
<p>こめ つぶむぎ はか ・米と粒麦を量る。</p> <p>かる 軽くかき混ぜながら、 3かいくらい水をかえて洗う。</p>   <p>と ざるに取り、みず き ・ざるに取り、水を切る。</p> 	<p>みず はか ・水を量る。</p> <p>こめ つぶむぎ すいほんき うち ・米・粒麦を炊飯器の内がまに うつし、30分以上吸水させる。</p> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p><b>ポイント</b> 米の体積の1.2倍、 米の量の1.5倍の水をつかう。</p> </div> 	<p>すいはん ・炊飯のスイッチを入れる。 (コンセントをさすのを、 わす 忘れずに。)</p>  	<p>・ごはんが炊けたら、少しむらす。</p> <div style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block; margin: 10px 0;"> <p>むらってなんだろう？</p> </div> 	<p>・しゃもじでごはんをほぐして ぜんたい 全体をかきまぜ、よぶんな すいぶん 水分をとばす。 ・茶わんににもりつける。</p> 					7 かたづける					<p>うち 内がまや しょくき 食器は水につけておき、 あらいましょう。</p> 
				7 かたづける										
				<p>うち 内がまや しょくき 食器は水につけておき、 あらいましょう。</p> 										

# はる する やってみよう【春きゃべつのみそ汁】










ざいりょう 材料	にんぶん 4人分	ざいりょう 材料	にんぶん 4人分
みず 水	650ml	にんじん(中) ちゅう	1/3本 ほん
にぼし	15g	あぶら 油あげ	1/2まい
あか 赤みそ	おお 大さじ1	はる 春きゃべつ	は 葉 2まい
しろ 白みそ	おお 大さじ1	とうふ	1/3丁 ちよう
		ねぎ	8cm

1 だしを準備する	2 あらう・切る	3 だしをとる	4 になる	6 も盛りつける
<p>・なべに分量の水を入れ、頭とはらわたをとった煮干しをつけておく。</p> <p><b>ポイント</b> 煮干しの鬚とはらわたは手で取りのぞく。</p> 	<p><b>切り方</b> にんじん：厚さ5mm位のいちよう切りにする。</p>  <p>あぶら 油あげ：厚さ5mm位の短冊切りにする。</p>  <p>はる 春きゃべつ：2cm角のざく切りにする。</p>  <p>とうふ：1.5cm角のさいの目切りにする。</p>  <p>ねぎ：うすい小口切りにする。</p>  <p><b>ポイント</b> 厚さが同じ大きさにするように切る。</p>	<p>・煮干しが入ったなべを火にかける。</p>  <p>・ふつとうしたら、火を弱める。</p> <p><b>ポイント</b> 香りがするまでしっかりだしを取る。(5~10分程度)</p>	<p>・なべににんじん→油あげ→春きゃべつ→とうふ→ねぎの順に入れる。(火の通りのくいものからになる。)</p>  <p><b>5 みそを加える</b></p> <p>・みそをだしの中に、溶かしながら加える。(風味を大切にするために、にたてない。)</p> 	<p>・実の固さやみそ汁の濃さを確認する。</p>  <p><b>7 かたづける</b></p> <p>・なべや食器を洗い、元の位置にもどす。</p> 

# しゅん あじ 旬を味わおう【いちごポンチ】

	ざいりょう 材料	にんぶん 4人分
	アセロラジュース	200ml
	こなかんてん 粉寒天	2g
	いちご	5つぶ
	ナタデココ	70g
	サイダー	100ml

1 にとかす	2 <small>なが かた</small> 流し固める	3 <small>ひ</small> 冷やす	4 クラッシュする	5 <small>あ</small> 合わせる	6 <small>も</small> 盛りつける
<p>・なべにアセロラジュースと粉寒天を入れ、最初は中火で、ふつとうしてきたら弱火にして、静かにふつとうする状態で混ぜ、にとかす。</p> 	<p>・バットなどに流す。</p>  <p>あついで、気をつけて流しましょう。</p>	<p>・あら熱がとれたら、冷蔵庫で冷やす。</p> 	<p>・フォーク等でくずし、クラッシュゼリーにする。</p> 	<p>・クラッシュゼリーに、サイダー・ナタデココいちごを合わせる。</p> <p><b>切り方</b> いちご：へたをとり、たてに1/4に切る。</p>  	<p>・おたまで皿に盛りつける。(皿も冷蔵庫で冷やすと、おいしく食べられます。)</p> 
<p><b>にとかす温度</b> どいじょう 98度以上</p> <p>→</p> <p><b>固まり始める温度</b> ど 33~45度</p>					7 <small>かたづ</small> ける
					<p>・なべや食器を洗い、元の位置にもどす。</p> 



# じかん とき がある時に… 【にこまっちゃん肉まん】 にく

ざいりょう 材料	6 <small>ぶん</small> 分	ざいりょう 材料	6 <small>ぶん</small> 分	ざいりょう 材料	6 <small>ぶん</small> 分
<b>にく <small>きじ</small> <small>しろ</small> 肉まんの生地(白)</b>		<b>にく <small>きじ</small> <small>みどり</small> 肉まんの生地(みどり)</b>		<b>にく <small>あん</small> 肉まんのあん</b>	
こむぎこ <small>きょうりきこ</small> 小麦粉(強力粉)	95 g	こむぎこ <small>きょうりきこ</small> 小麦粉(強力粉)	75 g	あぶら 油	こ <small>さじ</small> 1
こむぎこ <small>はくりきこ</small> 小麦粉(薄力粉)	85 g	こむぎこ <small>はくりきこ</small> 小麦粉(薄力粉)	65 g	しょうが	こ <small>さじ</small> 1 / 2
さとう	おお <small>さじ</small> 1 / 2	さとう	こ <small>さじ</small> 1	とりひき <small>にく</small> 肉	75 g
しお 塩	ひとつまみ	しお 塩	ひとつまみ	ぶたひき <small>にく</small> 肉	75 g
パンこうぼ	こ <small>さじ</small> 1 <small>きょう</small> 強	パンこうぼ	こ <small>さじ</small> 1 <small>じやく</small> 弱	なが 長ねぎ	6 cm
ベーキングパウダー	こ <small>さじ</small> 1	ベーキングパウダー	こ <small>さじ</small> 1 / 2	ゆでたたけのこ	25 g
ラード	おお <small>さじ</small> 1 / 2	ラード	こ <small>さじ</small> 1	ほ 干しいたけ	1 まい
ぬるま湯 <small>ゆ</small>	90 ml	ぬるま湯 <small>ゆ</small>	70 ml	さとう	こ <small>さじ</small> 1 / 2
		こまつな <small>は <small>ぶぶん</small> 葉の部分</small> 小松菜	2 <small>くきぶん</small> 茎分	しょうゆ	おお <small>さじ</small> 1 / 2
				しお 塩	しょうしょう 少々
				オイスターソース	しょうしょう 少々
				しいたけのもどし汁 <small>じゆ</small>	おお <small>さじ</small> 1
				かたくり粉 <small>こ</small>	こ <small>さじ</small> 1
				こむぎこ <small>はくりきこ</small> 小麦粉(薄力粉)	こ <small>さじ</small> 1.5
				<b>ざいりょう 材料</b>	6 <small>ぶん</small> 分
				<b>ココアソース</b>	
				みず 水	こ <small>さじ</small> 1 / 2
				バター	おお <small>さじ</small> 1 / 2
				さとう	こ <small>さじ</small> 2
				ココア	こ <small>さじ</small> 1



クッキングシート (8 cm × 8 cm)	6 まい
---------------------------	------

みどり色 いろ の生地 きじ を作るために、  
ぬるま湯 ゆ と小松菜 こまつな はミキサーに  
かけておきます。



1 混ぜる	2 こねる・発酵させる 生地は白とみどりの2種類あります。	3 洗う・切る	4 いためる	5 分ける
<p>・ボウルに、パンこうぼベーキングパウダー・さとうラード・ぬるま湯を入れ、混ぜる。(A)</p> <p>・ビニールぶくろに、小麦粉(強力粉・薄力粉)塩を入れて、混ぜる。(B)</p> <p>(A)  (B) </p>	<p>・(A)のボウルに、(B)の粉を少しずつ入れながら、混ぜる。 ・生地がまとまったら、なめらかになるまで10分こねる。 ・表面にはりが出るように丸め、あたたかい場所で1時間発酵させる。 (ボウルの内側にサラダ油(分量外)をぬると、生地がボウルにくっつきません。)</p> <p><b>ポイント</b> 大きめのボウルやなべに50度程度のお湯をはり、湯せんにかけるように、その中で温めると上手に発酵できます。</p> <p>  </p>	<p><b>切り方</b> しょうがなが長ねぎたけのこ干ししいたけ</p> <p>↑ (干ししいたけは、水にもどしてつかいます。)</p> <p></p>	<p>・フライパンに油をひき、しょうが→肉→長ねぎ→たけのこ→干ししいたけ→調味料→もどし汁の順に入れいためる。</p> <p>しいたけのもどし汁にはうま味があるよ。 </p> <p>・かたくり粉を水大さじ1(分量外)で溶き、まわし入れてとろみをつける。</p>	<p>(白・みどりの生地) ・それぞれ空気をぬく。 </p> <p>(白の生地) ・棒状にのばし、6等分にする。</p> <p>(みどりの生地) ・棒状にのばし、18等分にする。</p> <p>(あん) ・6こに分ける。 </p>
<p>6 のばす・つつむ・形をつくる</p> <p>(白の生地) ・直径10cmくらいにのばし、生地の真ん中にあんをのせ、生地のふちが下になるように包む。最後はしっかりとじ、クッキングシートの真ん中におく。</p> <p></p> <p>(みどりの生地) ・それぞれ丸め、3こずつ写真のように白の生地につける。</p> <p></p>	<p>7 ココアソースを作り、顔をかく</p> <p>・水・バター・さとう・ココアを耐熱ボウルに入れ、ラップをして600ワットで20秒温める。</p> <p></p> <p>・小麦粉(薄力粉)をふるい入れ、混ぜる。</p> <p>・しぼり袋に入れ、ココアソースでこまっちゃん顔をかく。</p> <p></p>	<p>8 蒸す</p> <p>・蒸気が上がった蒸し器で、約15分強火で蒸す。</p> <p></p> <p><b>ポイント</b> 蒸気があついで、気をつけましょう。</p>	<p>特製にこまっちゃん肉まんの完成です!</p> <p>9 かたづける</p> <p>・ボウルや食器は水につけておき、洗う。</p> <p></p>	