

Let's!親子DEクッキング!



講師：料理研究家 青木 早希先生

日時：令和5年7月21日（金）

令和5年8月 3日（木）

午前10時～正午

会場：本巢すこやかセンター 調理室

本巢市教育委員会 社会教育課

レンチンde チーズオムレツサンドイッチ



材料（4人分）	
食パン	8枚切り
卵	4個
マヨネーズ	小さじ1
チーズ	お好みの量
塩こしょう	少々
粒マスタード	少々
レタス	半玉
紫キャベツ	1/8

ハニーキャロットラペの材料

人参	1本
塩	ひとつまみ
オリーブオイル	小さじ2
米酢	大さじ1
はちみつ	小さじ2



🍲 レシピ 🍲

- ① 卵1個を溶きほぐしてマヨネーズ小さじ1、チーズお好み量、塩こしょうしてレンジで1分20秒加熱します。
- ② ラップに敷いた上にパンをのせて、マヨネーズ、粒マスタードを塗って、レタス、紫キャベツ、キャロットラペ、オムレツ、またレタスをのせます。
- ③ 裏側にまたマヨネーズ、粒マスタードを塗ったパンをのせてラップで包みます。
- ④あとは半分に切って完成です。

ハニーキャロットラペの作り方

- ① 人参1本をスライサーで千切りします。そして塩をひとつまみまぶしてしばらく置いてから水分を絞ります。
- ② ①に米酢大さじ1、はちみつ小さじ2、オリーブオイル小さじ2をかけて和えます。これで完成です。



ふわっと照り焼きつくね



材料（4人分）12個	
鶏ももひき肉	350g
白はんぺん	1枚
しょうがすりおろし	少々
いりごま	大さじ1
塩	2g
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1
★しょうゆ	大さじ1
★砂糖	大さじ1/2
★本みりん	大さじ1/2
★日本酒	大さじ1/2
★はちみつ	小さじ1/2
★おろしにんにく	少々
スライスチーズ	4枚
ごま油(焼く時に使用)	適量
棒	12本



レシピ

- ① 鶏ももひき肉、白はんぺん、しょうがすりおろし、いりごま、塩、しょうゆをボウルに入れて混ぜ合わせます。
- ② 混ぜ合わせたら12等分にします。
- ③ フライパンにごま油を熱して、生地を焼きます。焦げ目がついたら、ひっくり返して、蓋をしてさらに五分焼きます。
- ④ ★を混ぜ合わせます。★を回しかけ、からめます。そして1/4に切ったチーズをのせます。
- ⑤ そして焼き上がったつくねに棒を刺します。お好みでいりごまをのせて完成です。



オクラの和風ナムル



材料（4人分）	
オクラ	10本
天日塩	ひとつまみ
ゴマ油	小さじ2
甜菜糖	少し
いりごま	適量
刻み海苔	適量



レシピ

- ① オクラを洗います。
- ② 熱湯で3分茹で、ザルに上げます。オクラを3cmくらいに斜めに切ります。
- ③ ボールに残りの材料を入れて、和えて完成です。

