

和風

ハンバーグ

外はふわふわ中はパリパリ新感覚の食感を
楽しんでみてください

材料

- れんこん30グラム
- 鶏ひき肉200グラム
- 長ネギ10センチ
- 粗挽き胡椒
- 酒小さじ2
- ほんだし小さじ1
- 醤油 適量
- 味の素

作り方



れんこんは6〜8等分に切り、ビニール袋に入れてたたいてこまかくする。
ねぎはみじん切りにする。



(1)のビニール袋に鶏ひき肉、(1)のねぎ、Aを入れてよくもんで混ぜ、6等分にして小判形に形を整える。

もうすぐ完成



1. フライパンにごま油を熱し、(2)を入れて両面焼く。



ついに！
完成！！

POINT



- 醤油をかけないと味がなく美味しくなりません
- (ポン酢をかけると和風感が増します)
- れんこんはできるだけ細かく
- 形を整えるときにきれいにしたら美味しく見える

サラダ



材料

- ・とうもろこし
- ・ゆで卵
- ・ワカメ
- ・ドレッシング
- ・ブロッコリー
- ・ツナ

作り方

1



- ・野菜を洗う
- ・とうもろこし・ブロッコリー
- ・ゆで卵

2



- ・野菜を一口大に切る。
- ・ゆで卵・ワカメ・トウモロコシ
- ・ブロッコリー・ねぎ
- ・リーフレタス・はつか大根

3



- ・サラダが入るぐらいのお皿を用意する。

4



- ・最後は盛り付け。(サラダ)で、、、完成

ポイント

- ・レタスをなるべく大きくする。
- ・みかんを入れることで甘みがでる。
- ・ネギを細かく切る。



お手軽リーフレタスサラダ

説明などのコメント

材料

- | | | |
|-----------|--------------|-------------|
| • シソ4-6枚 | • ミニトマト5 | • リーフレタス25g |
| • レタス2-3枚 | • 粉チーズ | |
| • きゅうり2 | • シーザードレッシング | |
| • | • | |

作り方

1



野菜を一口大に切る

2



ざるで野菜をよく洗う。水を切る

3



食べやすい大きさに野菜を均等に整える

4



いろいろよく盛り付けて、好きなドレッシングをかければ完成！

POINT

- 他のドレッシングでもいい
- 一口サイズに野菜を切る
- ドレッシングは少し多いくらいでいい



リーフレタスのたまごサンド

使う材料はほとんどなくて、
しかも五年生でも作れるくらい簡単です
すごく美味しいたまごサンドなのでぜひ作ってみてください

材料

- | | | | |
|----------------|----|---------|------|
| ・ 細長いパン（コッペパン） | 二個 | ・ 砂糖or塩 | 適量 |
| ・ リーフレタス | 少々 | ・ マヨネーズ | 大さじ1 |
| ・ 卵 | 一個 | | |

作り方

1



鍋に水を入れ沸騰してから、冷蔵庫から出したての卵をおたまに入れながらそっと落とす

2



卵を茹でてる間にパンの真ん中に切り込みをいれる

3



茹で終わったら殻を剥いてその卵を粗みじん切りにし、マヨネーズと砂糖を加え、混ぜる

4



パンにリーフレタスと一緒に3を挟めば完成

POINT



- ・ 塩コショウを加えても美味しいです
- ・ 卵の茹でる時間は完熟がいいか半熟がいいかでお好みに変えてください

みかんサンド

材料が少なく、
手順もすごく簡単で、
ちょっとしたデザートにもいいです。
とても美味しいので
ぜひ作ってみてください！

材料

- みかん 1個
- ホイップクリーム お好みの量
- 食パン 1枚

作り方

1



- みかんを解凍する。
- みかんの皮を剥く。
- みかんを半分に切る。



2



- 食パンの耳を切る。
- 食パンを半分に切る。



3



- 食パンにホイップクリームを塗る。

4



- ホイップクリームを塗った食パンにみかんをはさむ。

POINT



- パンを大きめに切る
- みかんを縦に切る

