

☆食育・健康料理教室☆

# Let's try First Cooking!

## 副菜 麦とカラフルビーンズのジャーサラダ

〈材料〉

押し麦（乾燥）	15g	*マヨネーズ	大さじ1.5
オリーブオイル	小さじ1/2	*プレーンヨーグルト	大さじ1.5
きゅうり	1/2本	*粒マスタード	小さじ1
スイートコーン	大さじ2		
ミックスビーンズ	50g		
ベビーリーフ	1/2袋		
ツナ缶	小1/2缶		

〈作り方〉

- ①押し麦は熱湯で約15分ゆで、洗ってぬめりをとる。水気をペーパータオルできり、オリーブオイルであえる。
- ②きゅうりは1cm程の角切りにする。
- ③ジャーに\*を入れ混ぜてドレッシングを作る。そこに、きゅうり、コーン、押し麦、ツナ、豆類の順に入れ、ベビーリーフをのせてふたをきっちりしめる。

※材料はすべてジャー480ml1個分



# さけとたまごのおにぎらず

※材料はすべて1個分

## 〈材料〉

ごはん	160g~180g	卵	1個
のり	全形1枚	*砂糖	小さじ1/2
塩	少々	*塩	ひとつまみ
鮭フレーク	大さじ2	きゅうり	1/4本



## 〈作り方〉

- ①耐熱皿に卵を割入れ、\*を加えて混ぜる。  
電子レンジで30秒加熱し、取り出して混ぜる。もう1回繰り返して、炒り卵をつくる。
- ②きゅうりは斜め薄切りにし、せん切りにしておく。
- ③ラップを敷き、その上にのりをのせる。好みでのりの上に塩をふり、のりに対し45度ずらして半量のごはんを四角くのせる。
- ④①に鮭フレークを広げ、①と②をのせ、残りのごはんをのせる。
- ⑤のりの上下が中心にくるようにラップごと押さえながら包む。左右の角も同様に包む。
- ⑥のりがごはんになじむように、しばらくおいておく。
- ⑦好みの形にカットする。