

# Let's try First Cooking!

## 副菜 コロコロ野菜のジャーサラダ

### 〈材料〉

押し麦（乾燥）	15g	*マヨネーズ	大さじ1.5
さつまいも	100g	*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
ソーセージ	2本	*塩コショウ	少々
コーン（缶詰）	50g		
ミニトマト	3個	オリーブオイル(押し麦用)	小さじ1/2
ベビーリーフ	1/2袋		

※材料はすべてジャー480ml1個分



イメージ

### 〈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さつまいもはよく洗い、皮付きのまま1cmの輪切りにして1cm角に切りラップに包んで電子レンジで約2分、竹串がスッと通るくらいに加熱する。
- ③きゅうり、ソーセージは1cm角に、ミニトマトは縦半分に切る。
- ④ジャーにドレッシングの材料を入れて混ぜ合わせ、②の粗熱がとれたら加えて混ぜる。さらに、きゅうり→ソーセージ→コーン→ミニトマト→ベビーリーフの順に入れふたをきっちりしめる。

主食

# BLTのおにぎらず

※材料はすべて1個分

〈材料〉

ごはん	160g~180g (1合で2個分)
のり	全形1枚
ベーコン(1/2サイズ)	2枚
サラダ菜	2枚
ミディトマト	1個
スライスチーズ	1枚
塩 こしょう	少々
粒マスタード	小さじ2



〈作り方〉

- ①ベーコンはフライパンで焼き色がつくまで両面を焼く。  
トマトはスライスし、キッチンペーパーに包んで余分な水気をとっておく。
- ②ラップをしき、その上にのりをのせる。のりに対し45度ずらしてごはんの半分量を四角くのせる。  
ごはんの上に粒マスタードをぬり、サラダ菜→スライスチーズ→トマト→ベーコンを順にのせ、  
残りのごはんをのせる。
- ③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。
- ④のりがごはんになじむように、しばらくおいておく。
- ⑤好みの形にカットする。