



令和6年2月17日(土)

南公民館 調理室

男性の家事・育児支援講座「男性の料理教室～かぞくで囲む、おひなさまお重!～」

レシピ提供：鴛田洋美氏

作るもの

お内裏様とお雛様寿司、ふっくらだし巻きたまご、切り干し大根ナポリタン風、ウィンナー
《デザートカットフルーツ、黒棒クリチのフルーツのせ》 レタス、ミニトマト

【お内裏様とお雛様お寿司】

材料	作り方
温かいごはん 300g	① ボウルに温かいごはんと寿司の素を混ぜて冷ましておきます。
市販の寿司の素 1/2袋	② お重のパックに円柱にしたクリアファイルの型を入れて①を半分入れます。ラップ越しにご飯を平らにならして型を外します。もう一つ同じようにします。
板海苔 しゃく(きゅうり)	③ 板海苔を成形して髪を貼り顔は型抜きでこしらえピンセットでのせます。きゅうりとにんじんを顔の下に置き好みのピックを刺します。
ひおうぎ(にんじん)	
ピック クリアファイルの型	
はさみ デジタルスケール	
箸 しゃもじ 顔の型抜き	
ラップ パック ピンセット	

【ふっくらだし巻きたまご】

材料	作り方
たまご 3こ	① 器に卵を割り入れ箸でよく混ぜてから牛乳大さじ4 + 白だし大さじ1弱を混ぜます。
牛乳 大さじ4	② フライパンに大さじ1の油を入れて火にかけ、馴染ませてから半分にして畳んだティッシュペーパーで油を吸い取り小さな皿に置きます。
白だし 大さじ1弱	③ フライパンからちょっと煙が出るくらいで1/3の量の卵液を流し込み広げます。時々箸で穴をあけて生の卵液を間に流しながら半熟にします。
油 大さじ1	④ 奥からヘラで巻いていきます。手前に巻き込んだら奥にずらしペーパーで油を補充します。卵焼きの下にも油を補充します。
フライパン 箸 小さな皿	⑤ 同じように1/3の卵液を流し奥の卵焼きの下にたまご液を流し込みます。
ティッシュペーパー へら	⑥ 焼いたら少し冷ましてラップに巻き成形します。
卵を割りほぐす器 ラップ	⑦ 成形した後で3cm幅に切ります。1つを斜め切りにして片方だけ反転させてハートにします。
計量スプーン 包丁	
小さな皿	

【切り干し大根ナポリタン風】

材料	作り方
切り干し大根 20g	① 切り干し大根を器に入れてもみ洗いをして5分程度置きます。ザルで水を切るだけ絞らずに使います。
ウィンナー 2本+2本	② ウィンナーを2本は筋をつけるだけ。2本は輪切りにします。
カット野菜 1/2袋	③ フライパンにバターと2種類に切ったウィンナーを入れて炒めます。ウィンナーに火が通ったら長いほうはトレイにのせます。
バター 5g	④ カット野菜、切り干し大根を加え炒めます。
ケチャップ 大さじ3	⑤ ケチャップ大さじ3+粉チーズ大さじ1を加え炒め切り干し大根と野菜が馴染んで火が通ったら出来上がりです。キャベツが大きかったら切ります。
粉チーズ 大さじ1	
フライパン 箸 ザル 器	
トレイ まな板 包丁	

【黒棒クリチのフルーツのせ】

材料	作り方
黒棒 2本	① 器にクリームチーズを入れてスプーンで混ぜてやわらかくします。黒棒は長さを半分に斜め切りにします。
クリームチーズ おおさじ2	② いちごは洗ってへたを取り縦に薄く切ります。キウイは皮をむいて切ります。
いちご 1こ	③ 黒棒にクリームチーズを厚めに塗りフルーツをずらし並べたら出来上がりです。
キウイ 1/4こ	
包丁 まな板 器	
小さいスプーン	

