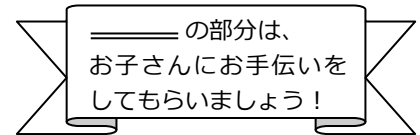


# 簡単クッキング つくってみましょう！！（おやつ編1）

<和風ライスピザ> 準備するもの：ボウル・しゃもじ・フライパン・フライ返し



材料（4人分）

材 料	分 量
ごはん	480g（茶碗4膳）
ピザ用チーズ	40g
青のり	} 大さじ1
白いりごま	
油	適宜

【作り方】

- 1 温かいごはんに、青のり、白ごま、ピザ用チーズを加え、よく混ぜる。
- 2 生地を8等分して、薄く形をととのえる。（ラップにはさみつぶすようにするとよい。）
- 3 フライパンに油を熱し、2の生地を焼く。カリッとなってきたらひっくり返し、またじっくり焼く。

<こねつけ> 準備するもの：すりこぎ・ボウル・小鍋・フライパン

材料（4人分/8個分）

材 料	分 量
ごはん	200g （茶碗1膳と1/3）
小麦粉	75g（カップ2/3）
水	大さじ2
<ごまだれ>	
白すりごま	小さじ1と1/2
砂糖	大さじ1と1/2
みそ	大さじ1/3
水	

【作り方】

- 1 ごはんをすりこぎ等で軽くつぶす。
- 2 1に小麦粉、水を入れてさらにつぶす。（ごはんの粒が少し残る程度につぶすともちもちした食感になります。）
- 3 2を小判形に成型し、沸騰した湯に入れてゆでる。※さらにフライパン等で焦げ目をつけると香ばしくなります。
- 4 小鍋にごまだれの材料を入れ混ぜ合わせ、弱火にかける。砂糖が溶けたら火を止めて、3に塗る。

<いももち> 準備するもの：まな板・包丁・鍋・ざる・ボウル・フライパン・フライ返し

材料（6～8個分）

材 料	分 量
じゃがいも	中2個（300g）
片栗粉	65g
油	小さじ2
砂糖 大さじ1	} A
水 大さじ1	
しょうゆ大さじ1	
刻みのり	適量

【作り方】

- 1 じゃがいもは、皮をむいて大きめの角切りや乱切りに切って、ゆでる。
- 2 ゆでたじゃがいもをビニール袋に入れ、つぶす。
- 3 じゃがいもがつぶれたら、片栗粉を加え、さらに混ぜ合わせる。
- 4 3の生地を小判型など、好みの形に整える。（厚さは1cm位にすると、食べやすいです。）
- 5 油をひいたフライパンに4をのせる。火をかけ、両面を焼く。
- 6 フライパンの火を一度止めてしばらくしてから、Aの調味料を入れ、再度火にかけてタレをからめる。（熱いままだと調味料がはねるので、十分気をつけてください。）
- 7 お皿に盛り付け、刻みのりを散らす。