

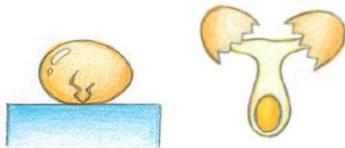
# 卵焼き

【材料】 卵（1個）、砂糖、塩、サラダ油

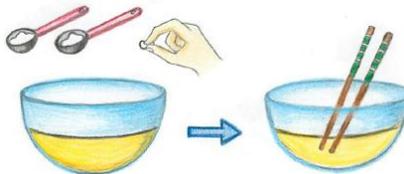
【器具】 ボール、卵焼き器、さいばし、計量スプーン、キッチンペーパー

## 【作り方】

①卵を平らな面に軽く当てて、ひびを入れ、ボールに割り入れる



②①に、砂糖小さじ1、塩ひとつまみを加えてよく混ぜる（とき卵）



③卵焼き器を中火にかけ、キッチンペーパーでサラダ油を引き、手をかざし「熱い」と感じるまで熱する



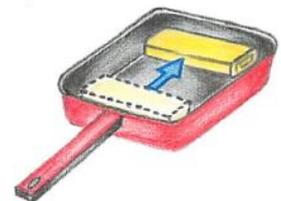
④卵焼き器に、とき卵の3分の1を流し入れ、全体に広げる



⑤卵の表面が動かなくなったら、向こうから手前に向かってくるくると巻く



⑥巻いた卵を向こう側にすべらせる



⑦キッチンペーパーでサラダ油をひき、④～⑥をくりかえす



※金属の部分は熱くなっているため触らない。

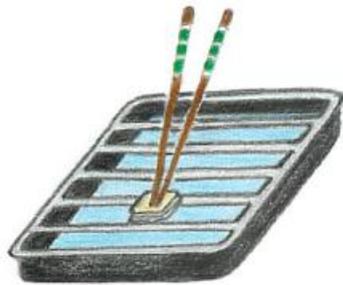
# 焼き鮭

【材料】 塩鮭（1切れ）、サラダ油

【器具】 魚焼き器（グリル）またはフライパン、さいばし、キッチンペーパー

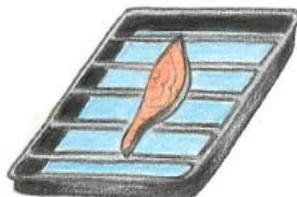
【作り方】

①グリルのあみにキッチンペーパーでうすくサラダ油をぬる



②火をつけ、1～2分加熱する

③鮭をあみにのせる



④火が通るまで焼く  
（火加減強で8分間）  
※グリルのタイプにより加熱時間は変わります  
グリルには片面焼きと両面焼きがあります  
グリルの汁受け皿には、水有りと水無しタイプがあります

※フライパンで焼く場合

①フライパンにオープンシートをしく

②シートの上に皮を下にして切り身をおく

③中火でこげ目がつくくらいに焼き、ひっくり返して弱火にしてじっくり火を通す

④最後に強火にして、こげ目をつける



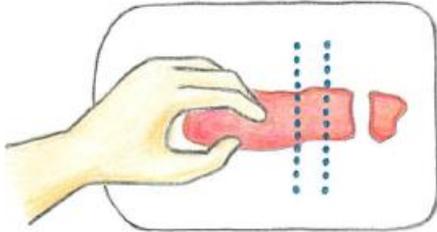
# 鶏肉の照り煮

【材料】 とりもも肉（80g）、しょうゆ、酒、みりん、砂糖

【器具】 なべ、包丁、まな板、さいばし、計量スプーン

【作り方】

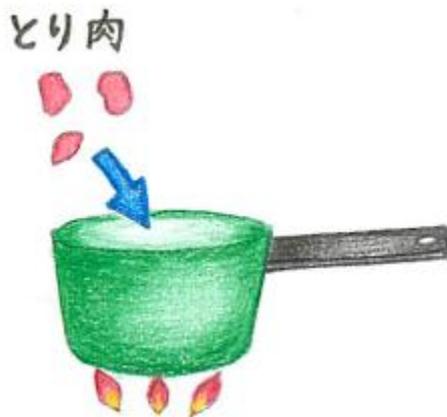
①とり肉を一口大に切る



②鍋に、しょうゆ大さじ1/2、みりん大さじ1/2、酒大さじ1、水大さじ3、砂糖小さじ1を入れ、中火にかける



③プツプツと小さなあわが立つようになったら、とり肉を入れる



④ときどきさいばしで混ぜながら煮て、煮汁がトロリとしてきて、とり肉につやが出てきたら火を止める



# ウィンナー炒め

【材料】ウィンナー（2本）、（黒ごま）、サラダ油

【器具】フライパン、包丁、まな板、さいばし、キッチンペーパー

## 【作り方】

①ウィンナーを好きな形に切る

※下の絵を参考に。

②フライパンを中火にかけ、キッチンペーパーでサラダ油をうすく引き、手をかざして「熱い」と感じるまで熱する

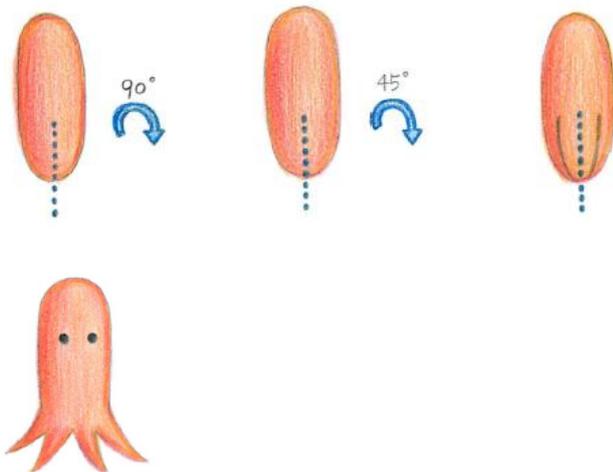


③ウィンナーを入れてじっくりいためる

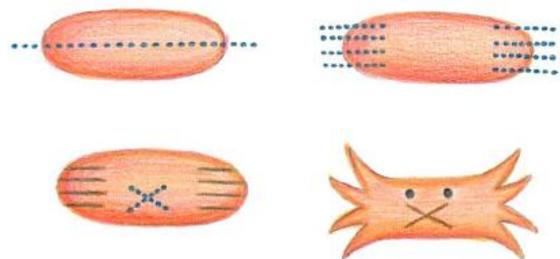


## 【切り方】

\*タコ



\*カニ



# にんじんのきんぴら

【材料】 にんじん (1/3本)、ごま、砂糖、しょうゆ、サラダ油

【器具】 フライパン、包丁、まな板、さいばし、計量スプーン、キッチンペーパー

## 【作り方】

①にんじんを千切りにする

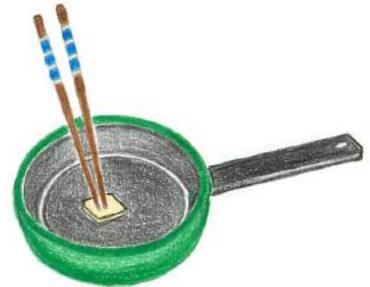


たてにうす切り

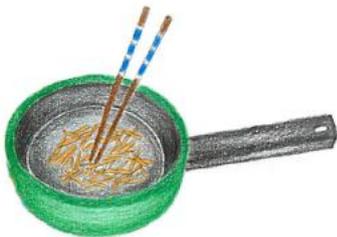


→2, 3枚重ねて、細切り

②フライパンを中火にかけキッチンペーパーでサラダ油をうすく引き、手をかざして「熱い」と感じるまで熱する



③フライパンににんじんを入れて混ぜながらいためる



④にんじんがしんなりしてきたら、砂糖小さじ1を加えていためる



⑤にんじんにツヤツヤと照りが出てきたら火をとめ、しょうゆ小さじ1とごまを入れ、さっと混ぜる



# ほうれん草のおかかあえ

【材料】ほうれん草（1/4束）、かつおぶし、塩、しょうゆ

【器具】なべ、包丁、まな板、ボール、ざる、ざる、さいばし、計量スプーン

## 【作り方】

①根元（赤い部分）を残して切るボールに水をはり、ほうれん草を洗う。  
根についている土をしっかりと落とす



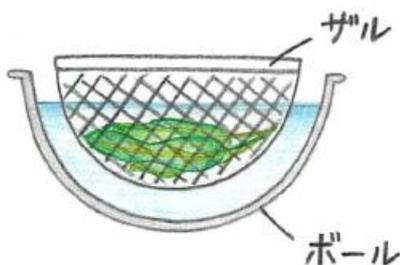
②なべに湯をわかし、塩少々を加える



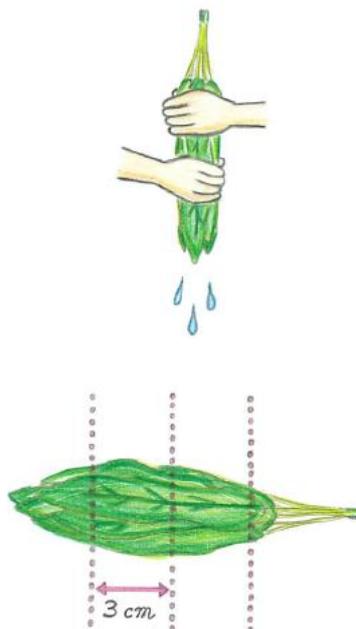
③湯にほうれん草を根から入れて、さいばしで混ぜ、1～2分ゆでる



④ゆでたほうれん草をさいばしで取り出し、水を入れたボールに入れて冷ます



⑤水をよくしぼり、3 cm位の長さに切る。



⑥ボウルにほうれん草を入れ、しょうゆ小さじ1とかつおぶし大さじ1を混ぜ込む。

