

# りょうり お料理しよう！ かんたんレシピを紹介します！

りょうり  
コツをつかんで かんたんにたのしくお料理しよう！

インターネットで調べるといろいろなレシピがたくさん見つかります。料理は毎日作るもの。  
じかん よゆう じぶん りょうりつく ひと じんせい  
時間に余裕がなくても、自分でアレンジしてササッと料理を作れる人になると、これからの人生、  
たく でき こと まちが いなし！ 機会を見つけてお料理してね！ 合間に片付けもやってみよう！

● **とうふのたこやき** Eテレのキッチン戦隊クックルンで放送されていました。たこ焼機によって、とうふの量はかわります。わがやでは、大きなたこ焼

【ざいりょう】 たこやき20こ 21こでとうふが600gでした。家にある材料のいかと、ぶたミンチでつくりました。おいしい具を考えてくださいね。

● タコ	50g	● サラダあぶら	できりょう
● チーズ	10こ	ソース	できりょう
● もめんどうふ	480g	● 青のり	できりょう
● ねぎ	50gくらい	● かつおぶし	できりょう

【つくりかた】→線のひいてある所は 上手に作るためのポイントです。

1. とうふはキッチンペーパーの上でたこ焼機に入る大きさに切る。
2. タコやチーズは、とうふに押し込み、油をひいたたこ焼き機に並べる。
3. 高温できざんだねぎをかけて、最初はさわらずに、じっくりと焼く。
4. 焦げ目がついたら裏返して、転がしながらさらに焼く。
5. ソースとマヨネーズ（お好みで）をかけ、青のりとかつおぶしをかける。

◆◇身体と心はあなたの食べたもので作られる！  
栄養三色 赤● 黄● 緑● そろえて食べよう！

赤●のパワー 体を作るものになる食べ物  
→肉・魚・牛乳・乳製品・大豆・大豆製品・海に住む物

黄●のパワー 熱や力になる食べ物  
→ごはん・パン・めん・さとう・あぶら

緑●のパワー 体の調子を整える食べ物  
→野菜・くだもの・きのこ



あとかたづけも  
おりょうりです。  
うちのルールで  
やりましょう。

