

H30. 8. 11

## パパ（おじいちゃん）と作ろう！

### 焼きたまごかけごはん



【焼きたまごかけごはん】



#### 材料(2人分)

ごはん 300g 卵 3個 削り節 5g 白ごま大さじ1 焼きのり 1/2 枚  
塩 小さじ 1/3 しょうゆ 小さじ 1 ごま油 小さじ 1

#### 作り方

1. ボールに、卵を割りほぐし、塩、しょうゆを入れ混ぜる。  
ごはん、削り節、ごまを加え、焼きのりは手でちぎって入れ、よく混ぜ合わせる。
2. ホットプレート を 240℃ で加熱して、ごま油をひき、1 を 2 つに分けて流し入れる。
3. まわりがフツフツとしてきたら 200℃ にして、ふたをして 6～7 分焼き、裏返して 3 分ほど焼いて取り出す。
4. 一口大に切って器に盛る。



【カニウインナーサラダ】



#### 材料(2人分)

ウインナーソーセージ 2 本 レタス 2 枚 きゅうり 1/4 本 ミニトマト 2 個  
インゲン 2 本 ジャがいも 1/2 個 水大さじ 2 コーン少々

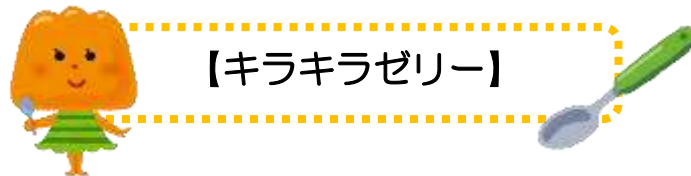
★しょうゆタマネギドレッシング (酢大さじ 1/2 サラダ油大さじ 1

しょうゆ大さじ 1/2 タマネギすりおろし大さじ 1/2)

★マヨソース (マヨネーズ大さじ 1 ヨーグルト大さじ 1/2 塩・こしょう各少々)

## 作り方

1. レタスは食べやすい大きさにちぎる。きゅうりは板ずり(塩〈分量外〉をまぶして、まな板の上でゴロゴロころがす)してから水で洗い、輪切りにする。ミニトマトは半分に切る。  
インゲンは3~4cm長さに切り、じゃがいもは皮をむいて5mm厚さのいちょう切りにする。
2. ウィンナーソーセージをカニの形に切る。フライパンにウィンナーソーセージとじゃがいも、インゲンを入れる。水を入れて、ふたをして中~弱火で5分ほど蒸し焼きにする。
3. しょうゆドレッシングの材料をよく乾いたビンに入れ、ふたをしっかりと閉めてシャカシャカと振ると、ドレッシングのできあがり。(最初は分かれていた材料が白っぽく均一になってくるまで振るのが、おいしいドレッシングづくりのコツ。)
4. マヨソースの材料を容器に入れ、スプーンでよく混ぜる。
5. やさいやじゃがいもを皿に盛り、ウィンナーソーセージのカニを盛り付け、好みのドレッシングをかける。



## 材料 (8人分)

ゼリーの素 1箱 (95g) 湯 (75℃以上) 200ml 水 200ml  
スイカ 200g ブルーベリー 50g 缶詰のパイナップル 2枚 ミント

## 作り方

1. ボールにゼリーの素を入れ、湯を加えてよく混ぜる。  
水を加えてさらに混ぜ、バットに流す。あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
2. フルーツを食べやすい大きさに切る。
3. 1をフォークでくずし、2を混ぜて容器に盛り付け、ミントを飾る。