

コウケンテツさんと一緒にお料理をつくろう！
スプーン印 × コウケンテツ「親子クッキング教室」

かんせい
〈完成イメージ〉



コウケンテツさんと一緒にお料理をつくろう！ スプーン印 × コウケンテツ「親子クッキング教室」

この お す し お好み押し寿司

ざいりょう ぶん
材料（2人分）

| | |
|-----------------------|---------|
| と たまご 溶き卵 | こ 1個 |
| あたた はん 温かいご飯 | 250g |
| えび むき海老 | 6尾 |
| こまつな 小松菜 | 1株 |
| しお 塩 | 少々 |
| いぐらのしょうゆ いぐらのしょうゆ漬 | 適宜 |
| あぶら サラダ油 | 少々 |

○A

| | |
|------------------|--------|
| こくさん 国産さとうきび糖 | 小さじ1/2 |
| しお 塩 | 少々 |

○合わせ酢

| | |
|------------------|----------|
| す 酢 | 大さじ2 |
| こくさん 国産さとうきび糖 | 大さじ1・1/2 |
| しお 塩 | 小さじ1/2 |



こくさん
国産さとうきび糖（600g）

沖縄のさとうきびで作った
原料糖から作られたまろやかな
甘さのお砂糖。コクのある
甘さで、料理がおいしく
なります。

つく かた 作り方

- 1、溶き卵にAを混ぜる。フライパンにサラダ油を熱し、卵液を流し入れて菜箸4本で勢いよくかき混ぜる。細かくそぼろ状に固まったら取り出す。
- 2、合わせ酢Bはしっかりと混ぜておく。ボウルにご飯を入れ、合わせ酢を加えてさっくりと混ぜる。
- 3、小松菜、えびは塩少々を加えた熱湯で順にさっとゆでる。小松菜は水に取ってみじん切りにする。
- 4、四角い容器などにラップを敷き、えび、炒り卵を好きなように敷く。
ごはんの半量を重ねて平らにし、小松菜を広げる。
さらに残りのご飯を広げて平らにし、ラップで包んでギュッとおさえる。
取り出して器に盛り、いぐらを飾る。



コウケンテツさんと一緒にお料理をつくろう！ スプーン印 × コウケンテツ「親子クッキング教室」

いちごのロール桜餅 さくらもち

ざいりょう やく こ ぶん
材料 (約 5 個分)

| | |
|--|---------|
| しらたまこ 白玉粉 | 5g |
| はくりきこ 薄力粉 | 35g |
| じょうはくとう 上白糖 | 大さじ 1 |
| みず 水 | 大さじ 5 |
| いちご | 3~4 個 |
| こしあん | 100g |
| なま 生クリーム | 100g |
| じょうはくとう なま よう 上白糖 (生クリーム用) | 大さじ 1/2 |
| さくら は しおづ さくら はな しおづ あぶら かくてきぎ 桜の葉の塩漬、桜の花の塩漬、サラダ油 各適宜 | |



じょうはくとう
上白糖 (1kg、500g)
けっしょう こま こ
結晶が細かく、しっとり濃
あま にほん もっと つか
みがある日本でもっと使
ている砂糖です。料理、お菓子、
の もの なに あ
飲み物など、何にでも合
ばんのうせんしゅ
万能選手です。

つく かた 作り方

- 1、桜の葉、桜の花は水に 30 分ほどつけて、水けを拭く。
なま じょうはくとう くわ あわだ とうぶん まる
生クリームは上白糖を加えて泡立てしておく。こしあんは 5 等分にして丸める。
- 2、ボウルに白玉粉を入れて水大さじ 1 を少しずつ加えて手につぶしながら溶かす。
きんいつ こ くわ ま
均一になったらいちご 1 個を加え、つぶしながらさらに混ぜる。
はくりきこ じょうはくとう くわ のこ みず くわ あわ き ま
薄力粉、上白糖を加え、残りの水を大さじ 1 ずつ加えて泡だて器でしっかりと混ぜる。
- 3、フライパンにサラダ油を薄く塗って弱火にかけ、2 の生地大さじ 1~2 を
なが だえんけい うす ひょうめん かわ うらがえ や
流し入れて楕円形に薄くのばす。表面が乾いたら裏返してさっと焼き、
や いろ と だ あらねつ と き
焼き色がつかないようにする。取り出して粗熱を取り、こしあん、切ったいちご、
ホイップクリームをのせて巻く。好みで桜の葉を巻いて桜の花を飾る。



コウケンテツさんと一緒にお料理をつくろう！

スプーン印 × コウケンテツ「親子クッキング教室」

ぎゅうにく

牛肉とわかめのこっくりスープ

ざいりょう にんぷん
材料 (4人分)

ぎゅうき お にく
牛切り落とし肉

200g

しめじ

1パック

わかめ (乾燥)

10g

いりこだし汁

4カップ

酒

1/4カップ

ごま油

大さじ1

○漬けだれ

さけ さんおんとう
酒、しょうゆ、三温糖

かく
各大さじ1

にんにくのすりおろし

1かけ

しお あらび くる
塩、粗挽き黒こしょう

かくてきぎ
各適宜

ねぎの小口切り

ほんぶん
1/2本分

白いりごま

大さじ1

この かんこくさんこなとうがらし
お好みで韓国産粉唐辛子を

てきぎ
適宜



さんおんとう
三温糖 (1kg、500g)

しょうはくとう おな
上白糖と同じようにしっとりとして使いやすく、特有の風味と色をもっています。コクがあるので、煮物や佃煮などに使われています。

つく かた 作り方

1、牛肉はボウルに入れて漬けだれをもみ込む。わかめはたっぷりの水に漬けて戻し、食べやすい大きさに切る。しめじはいしづきを切っておく。

2、鍋にごま油を熱し、牛肉を炒める。肉の色が変わったら、わかめを加えて

さっと炒め、いりこだし汁、酒を加えて煮立たせ、しめじを加える。弱火で

アクを取りながら5分ほど煮る。塩・こしょうで味をととのえる。器に盛り、ねぎの

小口切り、白いりごま、お好みで韓国産粉唐辛子をのせる。

