

まつり寿司 (クリスマスツリー)

【ざいりょう】

すし飯 (白)

すし飯 (ピンク)

にんじん (8mm角・ぼう状)

にんじん (3mm角・ぼう状)

① のざわな (20cm)

たくあん (3mm角・ぼう状)

スライスチーズ (1/2)

スライスチーズ (1/3)

スライスチーズ (1/4)

かんぴょう

焼きのり (全形)

焼きのり (1/3)

1本分

150g

300g

1と1/2本

3本

2本

2本

4枚

2枚

2枚

3本

2枚

1枚

【きりかた・したじゆんび】

ゆでる

ゆでる



【つくりかた】



1. のりの上にスライスチーズをおく



2. チーズのすきまに太いにんじんをおく



3. まん中のチーズの上に白いごはん①のかざりのぐをおく



4. にんじんのほうは少な目にごはんと①のぐをかさねる



5. 左がわののりをにんじんのところでおりまげる



6. 右がわののりもおりまげさんかくにする



7. 1/3ののりのまん中にかんぴょうをおく



8. かんぴょうのうえにチーズをおく



9. かんぴょうとチーズをこうごにおいてのりでくるむ



10. まきすの上のにりをたてながにおく



11. ピンクのごはんを4つにわける



12. 3つぶんのごはんをのりの上にすしずつおく



13. 手まえとおくは、のりをすしのかし、左右はしっかりごはんをひろげる



14. まきすのむきをかえる



15. まん中に6のさんかくをさかさまにおく



16. さんかくの上に9のちいさなしかくをおく



17. まきすを手のひらにおく



18. のこったごはんてふたをする



19. まきすをだいのうえにおき左右それぞれからよせる



21. できあがり

20. まきあがったら、まきすのはしによせ、それぞれおさえる

ローストチキン

【ざいりょう】

とりもも肉にく (60g)

① マーマレード

にんにく

しょうゆ

酒さけ

サラダ油あぶら

4人分にんぶん

4枚まい

25g

1かけ

小さじ2こ

大さじ1おお

小さじ1こ

【きりかた・したじゆんび】

フォークで数か所穴をあけるすう しょあな

すりおろし



【つくりかた】

- 1 とり肉にくを①につけておく
- 2 フライパンに油あぶらを入れて、1の肉にくをならべ、ふたをする
- 3 火ひをつけ中火で両面焼くちゆうび りょうめんや



つけあわせ

【ざいりょう】

ブロッコリー

ミニトマト

4人分にんぶん

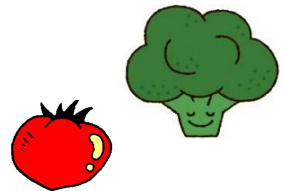
120g

12こ

【きりかた・したじゆんび】

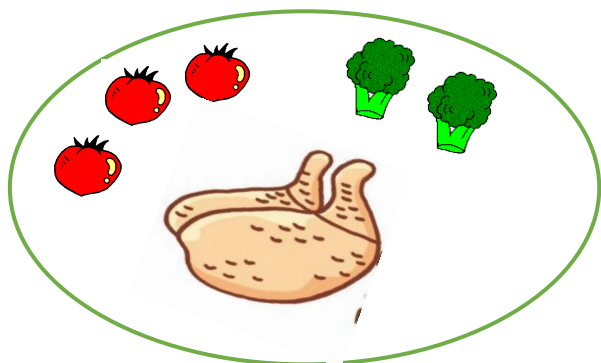
小ぶさに分けるわ

へたをとる



【つくりかた】

- 1 ブロッコリーは、ゆでる



はくさい 白菜とコーンのスープ

【ざいりょう】

ベーコン

4人分

20g

はくさい
白菜

120g

たま
玉ねぎ

80g

ホールコーン

40g

みず
水

800ml

コンソメ

1こ

しお
塩

小さじ1/3

こしょう

少々

【きりかた・したじゅんび】

たんざくぎり

たんざくぎり

スライス



【つくりかた】

- 1 なべに、水とベーコン・やさい・コンソメを入れ、火にかける
- 2 やさいが煮えたら、塩・こしょうであじをつける

オレンジケーキ

【ざいりょう】

ホットケーキミックス

4人分

100g

とうふ

50g

100%オレンジジュース

75ml

ホイップクリーム

適量

みかん缶

適量

【きりかた・したじゅんび】



【つくりかた】

- 1 ボウルにホットケーキミックスととうふを入れる
- 2 あわ立器で、とうふをくずしながら混ぜる
- 3 2にオレンジジュースを加え混ぜる
- 4 カップにつぎわけ
- 5 オーブンで200度15分位焼く（フライパンでもOK）
- 6 さめたら、ホイップクリームとみかんをかざる



すしめし

【ざいりょう】

①	こめ	3合
	みず 水	540ml
	す 酢	80ml
	さとう 砂糖	おお 大さじ4
	しお 塩	こ 小さじ1

《さんこう》



【つくりかた】

- 1 米をとぎ、ざるにあげ、水けをきって30分以上おく
- 2 同量の水540mlを入れてすいはんきでたく
- 3 なべに①のちょうみりょうを入れひとにたちさせ、合わせ酢を作る
- 4 ご飯が炊きあがったら、10分蒸らし、飯台に入れ3の合わせ酢をふりかけ、きるようにまぜる
- 5 ぬらしたキッチンペーパーをかける

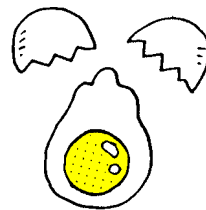
- * ピンク色のすし飯は、5に花ずしの素（ミツカン）を加えて混ぜるか、桜でんぶ・刻んだ紅しょうが・焼たらこなどを混ぜる
 緑色は。青のりや砂糖を加えた抹茶、粉末のパセリなどを混ぜる

たまごやき

【ざいりょう】

①	たまご 卵	3個
	さとう 砂糖	おお 大さじ2
	さけ 酒	おお 大さじ1
	しお 塩	こ 小さじ1/5
	あぶら 油	てきりょう 適量

【きりかた・したじゆんび】



【つくりかた】

- 1 ①のざいりょうをボウルに入れ、あわが立たないようにまぜる
- 2 なべをねっし、油をすみずみまでひき、1をながし入れる
- 3 ふたをして、弱火でしっかり焼く
- 4 うらがえしてさっと焼く
- 5 ぼんざるか、まきすにとってさます