

# みそ玉でみそ汁を作ろう

材料 【おわん3杯分】

- ・みそ 大さじ2 ・かつおぶし 小さじ2 ・お麩 3個
- ①ボウルにみそとかつおぶしを入れスプーンで混ぜ合わせる。



②ラップを3枚広げ①を3つに分けてのせる。



③お麩を入れてラップで包む。

※冷凍庫に入れば1か月、

冷蔵庫に入れば1週間保存できる。

④食べる時は、みそ玉をおわんに入れてお湯を注ぎかきませ1分くらい置くとおいしいよ



真をかえてみよう！

③のところ好きな真を入れてオリジナルのみそ玉を作ってみよう。

こんな真を入れるとおいしいよ



青のり



桜えび



とろろ昆布



わかめ

※水分の多い真は長く保存できないので注意。



④うつわに野菜を盛り付けて、②のドレッシングをかけてできあがり！



きゅうりは、包丁で輪切りにする。

レタスは食べやすい大きさに手でちぎる。ミニトマトはへたを取る。



③きゅうり、ミニトマト、レタスは水で洗う。



②塩がよけたらサラダ油を少しずつ加えて、白っぽくなるまで混ぜる。



①ボウルにAを入れ、泡立て器でよく混ぜる。

- A
- ・レタス 3枚
  - ・ミニトマト 6個
  - ・きゅうり 1/2本
  - ・サラダ油 大さじ2
  - ・酢 大さじ1
  - ・塩 小さじ1/4
  - ・こしょう 少々

材料 【2人分】

## 野菜サラダを作ろう



半月切り



ざく切り



いちよう切り



輪切り

●切り方の例



●包丁のおき方  
包丁を使わない時は、刃を向こう側に向けておく。



手が当たらないようにしておく。

●切る時のポイント  
食材をもつ手の指は少しまげて(ねこの手)包丁がすべっても



柄をしっかりとりにぎり親指をのばして柄のつけ根にある。

●包丁の持ち方



●包丁とまな板を準備しましょう。



包丁の使い方



## ごちそうさま！さあ、後片付け

●後片付けも料理のうち！食事の後は、後片付けもしようね。

- ・食器を洗う時は、汚れの少ないものから洗おう。
- ・スポンジのやわらかい面を使って洗おう。
- ・食器をしっかりとって表も裏も洗いぬいで。
- ・洗いあがりは、きゅっ！目と耳で確認しよう。
- ・水気をしっかりと乾かして食器棚にしまおう。



# ママ ママ ママ ひがしねMAMMAジュニア

## きほんのき ②

=もくじ=

包丁の使い方

野菜サラダを作ろう

みそ玉でみそ汁を作ろう

ごちそうさま！さあ、後片付け

自分で作れる  
ようになろう

