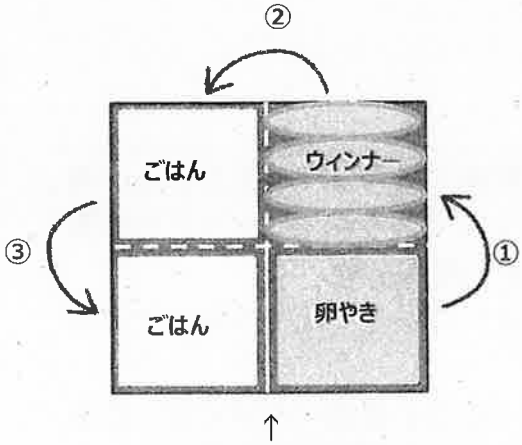
篠山養護学校高等部といずみ会との交流クッキング

楽しく作ってみよう！

令和７年12月19日（金）

■　卵とウィンナーのおにぎらず

材　料	１個分
こはん	１００ｇ
ウィンナー	２本
卵	１個
塩	ひとつまみ
油	小さじ１
焼き海苔	１枚



① ウィンナーは縦半分に切る。ボウルに卵、塩を入れて混ぜる。

② 卵焼き器に油を入れて中火で熱し、ウィンナーの切り口を下にして入れて上下を返しながら軽く焼き色がつくまで2～3分焼き、取り出す。
卵液を流し入れて広げ、周りがかたまってきたら半分に折りたたみ、中に火が通るまで焼く。取り出して半分に切る。

③ 焼き海苔は十字に軽く折り目をつける。キッチンバサミで折り目に沿って中心まで切り込みを１本入れる。（左図参照）

④ ラップの上に焼き海苔に切り込みを入れた部分を下にしておく。右下に卵焼き、右上にウィンナー、左側にごはんを半量ずつのせる。右下の卵焼きをのせた部分を上に折りたたみ、そのまま左、下の順に計３回折りたたむ。ラップで包んで５分ほどおいてなじませ、半分に切る。

■　白菜のごま和え

材　　料	４人分
白菜	３００ｇ
乾燥わかめ	４ｇ
A ポン酢	大さじ１
A 砂糖	小さじ２
A ごま油	小さじ１
すりごま	大さじ１

① 白菜は軸と葉に切り分け、軸は１～２センチ幅に切り、葉はざく切りにする。わかめは水で戻しておく。やわらかくなったわかめは水けをしぼり、食べやすい大きさに切る。

② 沸騰した湯の中に白菜の軸を入れ煮立ったら葉を加え茹でザルに上げ、粗熱が取れたら水けをしぼる。

③ ボウルにAを入れ混ぜ合わせ、白菜とわかめを加え和える。器に盛りすりごまをかける。

■　冬野菜を使ったおみそしる

材　料	４人分
大根	８０ｇ
にんじん	４０ｇ
さつまいも	８０ｇ
白菜	８０ｇ
しめじ	４０ｇ
小松菜	４０ｇ
豚バラ肉	６０ｇ
水	６００ｍｌ
煮干し	１２ｇ
みそ	３２ｇ

① 豚肉は１センチ幅に切る。
② 煮干しはだしパックに入れておく。
大根・にんじん・さつまいもはいちょう切りにする。
白菜は食べやすい大きさに切る。
しめじは石づきを取ってほぐす。
小松菜は１センチ長さに切る。
③ 鍋に水と煮干しパック、大根、にんじん、さつまいも、白菜、しめじを入れて火にかける。沸騰したら煮干しパックを取り出し、豚肉を加える。
④ 野菜がやわらかく煮えたら、みそで味を整え、小松菜を加えてさっと煮る。椀に盛る。

■　きらきらゼリー

材　　料	作りやすい分量
粉寒天	１袋（４ｇ）
缶汁＋水	７００ｍｌ
砂糖	大さじ４
みかん缶	１６０ｇ
パイン缶	１６０ｇ
キウイ	１６０ｇ

① 鍋に水と缶詰の汁、粉寒天を入れて火にかける。沸騰して細かい泡がぶくぶく出てきたら１～２分沸騰させ、砂糖を加えてよく煮溶かす。
② 型に流して固め、フォークなどで粗くつぶしてキラキラ寒天を作る。
③ 器にみかん・パイン・キウイを食べやすく切ったものを入れ、その上にキラキラ寒天をのせる。

＊　この分量で約１０～１２人分のゼリーができます