

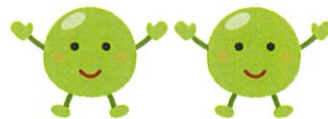


★ おにぎり・みそ玉作り ★

～ ほし組 クッキング ～

2022年4月18日(月)

1. おにぎりに使うグリーンピースをさやから出します★  
～筋を取って、こぼさないようにグリーンピースを取り出します★～



みんな真剣！！  
初めてさや剥きを体験  
した子もそうでない子も♡  
上手にグリーンピースを  
取り出していました(^▽^)/

## 2. グリンピースご飯を炊いている間にみそ玉づくり★

～好きな具材を選んでみそと混ぜ合わせてみそ玉を作ります！！～

★今日の具材…青のり・わかめ・おつゆ麩・五色麩・小ねぎ・白ゴマ・黒ゴマ・とろろ昆布・桜えび★



どれにしようかな??好きな具材を好きなだけ選びました♪♪



## 3. 好きな具材を選んだら、みそと具材を混ぜ合わせます！！

～こぼさないように、まぜまぜ♪♪～



4. みそと具材を混ぜたら、ラップに包んでみそ玉の出来上がり！  
 ～みそ玉をお椀に入れて、熱々のお出汁をかけたらしそ汁の完成☆～



5. みそ玉に熱々のお出汁をかける前に、おにぎり作り！！  
 ～グリンピースご飯を自分の好きな形に握ります♡～



おいしく  
なあれ！



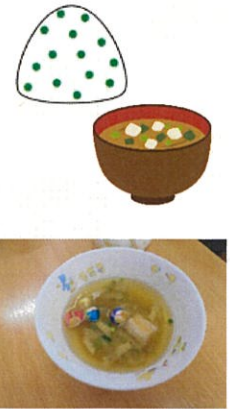
どんな形のおにぎりにしようかな～？

●まる▲さんかく■しかく、自分の好きな形に握りました♡



## 6. おにぎりのみそ玉の完成☆

～熱々のみそ玉みそ汁とおにぎりをいただきます！！～



自分で作ったみそ玉とおにぎりのお味は??  
「おいしい☆」「おかわり」と大人気でした(^▽^)/  
グリンピースが苦手な子も、自分で作った  
グリンピースおにぎりは、きれいに完食していました★  
みそ玉には「桜えび入れたらよかったな～」という子や  
「いつもと違うお麩がおいしい♡」という子も😊  
コロナで中止になっていたクッキングでしたが、  
久しぶりのクッキングに子ども達も喜んでいました♡



## グリーンピースご飯の作り方



### 材料(5人分)

米 2合  
 グリンピース 30g  
 塩 小さじ1/4

### 作り方

- ①お米を洗う。
- ②炊飯器の目盛りのところまで水を入れる。
- ③②にグリーンピースと塩を入れて炊飯する。

※お米を炊く際に、だし昆布や酒を入れて炊いても良いです★  
 ※お好みで塩やグリーンピースは足して作ってください★



## みそ玉の作り方



### 材料(5人分)

みそ 30g  
 好きな具材  
 ・ゴマ ・小ネギ  
 ・青のり ・お麩  
 ・とろろ昆布  
 ・桜えび ・わかめ

### 作り方

- ①みそと好きな具材を混ぜる。
- ②①をラップに包んでみそ玉の出来上がり。
- ③食べる際に熱々のだし汁をかけてみそ汁の出来上がり。

※今回のクッキングではみそ玉に熱々のお出汁をかけてみそ汁にしましたが、ご家庭ではみそにかつお節や顆粒だしを入れてみそ玉を作り、熱湯を注いでもOK!

※お好みで、乾燥のあおさのりや、かつお節、あられ、揚げ玉などを具材にしても美味しいです(^▽^)/  
 ※みそによって味が全く違ってきます★お好きなみそで作ってください!

