



# 自分で作ってみよう！ 夏休み子ども料理教室（例）



学校（園）名	福山市立蔵王小学校	2018年7月23・31日実施
料理名	<ul style="list-style-type: none"> <li>・キムタクごはん</li> <li>・はるさめスープ</li> <li>・チキンライス</li> <li>・にら卵スープ</li> </ul>	

## チキンライス

材料	分量	調味料	分量
米	320	鶏肉	20
油	80	マヨネーズ	少々
チキン	中切羽	塩	少々
マヨネーズ(丸)	5	コショウ	少々
グリンピース(凍)	5	マヨネーズ	少々

- 油を熱する。
- 材料を順に炒める。
- 調味料と水を入れ煮込む。
- マヨネーズを入れて混ぜ込む。
- グリンピースを入れて混ぜ込む。

## にら卵スープ

材料	分量	調味料	分量
アスパラ	40	塩	少々
卵	2個	コショウ	少々
にら	少々	大さじ3杯	
鶏肉	少々	片栗粉	少々

- 鶏肉を炒める。
- アスパラを炒める。
- 卵を炒める。
- 水を加えて煮込む。
- にらを加えて煮込む。

## キムタクごはん\*

材料	分量	調味料	分量
米	320	醤油	少々
卵	2個	塩	少々
鶏肉	少々	コショウ	少々
マヨネーズ	5	大さじ3杯	

- 油を熱し、鶏肉を炒める。
- 卵を炒める。
- マヨネーズを加えて炒める。

## はるさめスープ

材料	分量	調味料	分量
アスパラ	40	塩	少々
卵	2個	コショウ	少々
鶏肉	少々	大さじ3杯	

- 鶏肉を炒める。
- アスパラを炒める。
- 卵を炒める。
- 水を加えて煮込む。
- にらを加えて煮込む。

