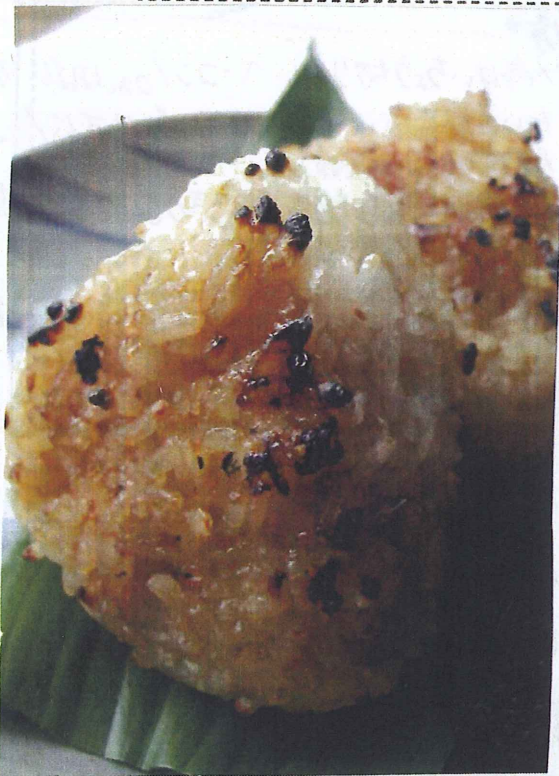


元気つくし料理レシピ

焼おにぎり～春日東バージョン～



材料(2人分)
 元気つくし 200g
 味つけ
 火焼きとりのたれ・みりん・さとう(小さじ2)
 ・おろしんにく適宜

- ① 元気つくしを2等分に三角に握る。
 - ② 味つけを混ぜ合わせ、分量①の両面にハケでぬり、魚焼きグリルに入れる。
 - ③ ②に2～3度残りの味つけをハケ塗りながら約10分中火で色よく両面焼き、器に盛る。
- 完成

卵かけご飯

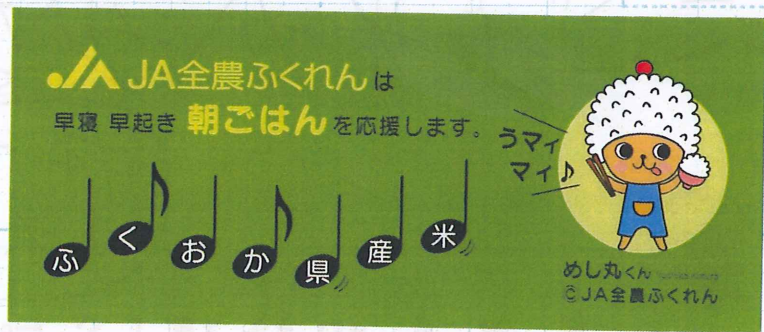
簡単



材料(一人分)
 元気つくし 1/2カップ
 たまご1つ
 しょう油 お好みで

1. 元気つくしを洗い、水はききたく。
2. 元気つくしをちawanにもる。
3. ごはんにはたまごを入れ、しょう油をかける。

完成



今年も新米おいしいよ！
 もちもちがうまい
 地球温暖化に強い
 せいけいをつくしてつくった
 お米

うまい X 3
 ・冷めてもうまい
 ・たぎたてがうまい
 ・1年中...うまい

春日東小学校
 レシピコース
 5年3組