

♪沖縄メニュー①

メンソーレご飯

○材料(4人分)

- ・米 3合
- ・豚こま肉 200g
- ・にんじん ½本
- ・刻み昆布(生) 50g
- ・サラダ油 大1
- ・みりん 大2
- ・酒 大1
- ・しょうゆ 大2



●作り方

1. 米は通常の水加減で炊飯する
2. にんじんは粗みじん切り、刻み昆布は2cm幅に切る
3. 鍋に油を熱し、豚こま肉を炒めて、にんじん・刻み昆布を加え火が通ったら☆の調味料で味付けをする
4. 炊けたご飯に③を混ぜ合わせる

♪沖縄の炊き込みご飯(ジューシー)をお子さんが食べやすいようにアレンジしました！

「メンソーレ」は沖縄の方言で「いっらしやい」という歓迎の意味が込められています

♪沖縄メニュー②

タコライス

○材料(4人分)

- ・米
- ・豚ひき肉 250g
- ・たまねぎ ½個
- ・にんにく 小1個
- ・サラダ油 大1
- ・しお・こしょう 少々
- ・トマトケチャップ 大2~3
(トマト缶がなければ
トマトケチャップでも可)
- ・しょうゆ 大2
- ・ウスターソース 小1
- ・三温糖 小1
- ・レタス 適量
- ・トマト 適量
- ・チーズ 適量

A

B

●作り方

1. A をフライパンで炒め、B の調味料で味付けをする
(お好みでカレー粉を加えるとさらに旨味が増します)
2. レタスは太めの細切り・トマトとチーズは1cm角に切る
3. ご飯をお皿に盛り付け、中央に①をのせて①のまわりにレタス、①の上にトマトとチーズを適量のせて完成

♪沖縄メニュー③

そうめんチャンプルー

○材料(4人分)

- ・そうめん 200~250g
- ・豚こま肉 150g
- ・にんじん 小1個
- ・ピーマン 2~3個
- ・サラダ油 大2
- ・しお 小½
- ・薄口しょう油 大1~2

●作り方

1. そうめんは少し固めに茹で、しっかりと冷水でぬめりを取る
2. フライパンを熱してサラダ油を入れ、豚肉を炒める
3. 豚肉に火が通ったら千切りのにんじん・細切りのピーマンを入れて炒める
4. 野菜に火が通ったらそうめんを入れ、塩・薄口しょう油で味をつける

☆お好みで玉ねぎやゴーヤを入れたり、カレー味にしても美味しくできます

♪沖縄メニュー④

アーサー汁

○材料(4人分)

- ・絹ごし豆腐 ½丁
- ・長ネギ(万能ねぎ) ½本
- ・あおさのり
- ・だし汁 1ℓ
- ・塩 少々
- ・酒 50 cc
- ・薄口しょう油 30 cc

} A

●作り方

1. 昆布・かつおだしでしっかりした出汁に 1 cm角の豆腐・みじん切りの長ネギを入れ、A の調味料で味付けをし、お好みの量のあおさを入れて完成

☆魚のアラで出汁をとると、さらに本格的なアーサー汁になるようです

☆味噌汁にしても美味しく食べられます