



おにぎり&肉じゃが定食

株式会社ライナス
いろは

1月6日(火)10:15~12:00

タイムスケジュール

10:15 朝の会

10:30 クッキングスタート

グループに分かれておにぎりとおにぎりと肉じゃがを作ろう

11:45 かんせい!

12:00 みんなでいただきます

おにぎりの作り方

材料

- ごはん おちやわん1ぱいぶん
- ふりかけ てきりょう
- 塩 てきりょう



01

ラップのうえに
ごはんをおきます



02

つつみます



03

すきなかたちにおにぎります



04

かんせい



にく つく かた 肉じゃがの作り方

材料

- | | |
|-----------|--------|
| • ぶたにく | 1kg |
| • たまねぎ | 3たま |
| • にんじん | 5ほん |
| • いとこんにゃく | 4ふくろ |
| • じゃがいも | 15こ |
| • すき焼きのたれ | 500ml |
| • みず | 1500ml |



01

ちょうみりょうを
じゅんびします



02

やさいとこんにゃくを
ほうちょうできります



03

なべにおにくをいためてから
やさいをいれていきます



04

ちょうみりょうをいれます



05

やさいがやわらかくなるまで
ふたをしてにこみます



06

かんせい

