

「宇部市長と作る！楽ラク男子ごはん」 材料・準備するもの

○フライパン1つでできるナポリタン

・材料 目安：2人前

パスタ(8分茹でのもの)	200g(2束)
ウインナー	4本
ピーマン	2個
玉ねぎ	1/2玉
マッシュルーム	お好み
オリーブオイル	大さじ2
ケチャップ	大さじ4
コンソメキューブ	1個
水	800ml
塩胡椒	適量

・準備物

フライパン
木べら
計量カップ
計量スプーン
包丁
まな板
皿
菜箸
トング
調味料用ガラスボウル小

○だし巻き玉子

・材料 目安：2人前

卵	3個
白出汁	10ml
水	70ml
醤油	5ml
味醂	5ml
小麦粉	小さじ 1杯
油	適量

・準備物

卵焼き機 (もしくはフライパン)
ボウル
菜箸
計量カップ
計量スプーン
油用容器
キッチンペーパー
フライ返し
包丁
まな板
皿

○おにぎり

・材料 目安：2人前

米	2合
ミネラルウォーター (もしくは水道水)	炊飯器で指定する量 及び研ぎに必要な量
塩	適量

・準備物

炊飯器
ざる (米が入る大きさ)
ボウル (ざるが入る大きさ)
皿

○離乳食 (おかゆ) 7、8歳頃 (中期)

・材料 目安：約75g

米	大さじ1 (12g)
水	大さじ4

・準備物

耐熱皿
スプーン