

## 「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