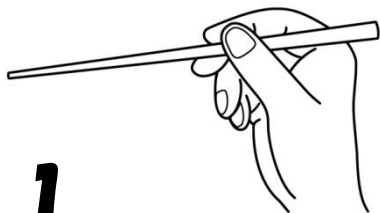




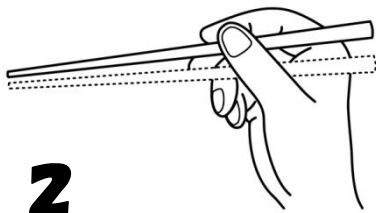
みなさんは食事の時に、はしを正しく使っていますか？はしの使い方がきちんとしていないと、料理が食べやすく、一緒に食事をする人にも良い印象を与えます。子どもの頃に間違った使い方になれてしまうと、大人になってから直すことは大変です。正しいはしの使い方ができるか、確認してみましょう。

## はしの正しい持ち方レッスン！



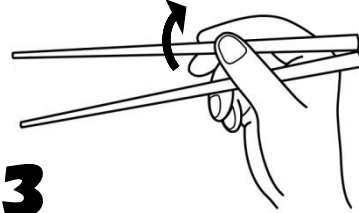
1

えんぴつのようにはしを1本持ちます。



2

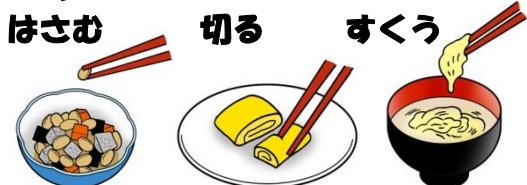
もう1本のはしを親指のつけ根と薬指の先ではさみます。(点線部分)



3

親指、人差し指、中指で上のはしを動かします。下のはしは動かしません。

## 上手に使えるかな？



はしを正しく持つと、はさむ・切る・すくう等のはし使いが上手にできるようになるので、食べ物をこぼさず、美しく食べられます。

## こんなはし使いはマナー違反！

 刺しぼし	 はし渡し	 ねぶりぼし
 迷いぼし	 にぎりぼし	 寄せぼし

正しいはしの使い方を意識して食事しましょう。毎日の心がけで、必ず上達しますよ♪

## 卵とえんどう豆のそぼろずし

### \*材料\* 【4人分】

- ☆すし飯 ・ごはん・すし酢 各適量
- ☆錦糸卵 ・卵 2個・塩少々・油
- ☆ツナそぼろ
  - ・油 大さじ 1
  - ・たまねぎ 1/2 個
  - ・しょうが ひとかけ
  - ・ツナ缶 2 缶
  - 砂糖 小さじ 1
  - 酒 大さじ 1
  - しょうゆ 大さじ 1
  - みりん 大さじ 1
- ☆えんどう豆 1パック

### \*作り方\*

- ①かために炊いたご飯にすし酢を混ぜ込み、すし飯を作る。
- ②卵に塩少々を加えて混ぜ、油をひいて熱したフライパンで薄焼き卵を作り、細く切って錦糸卵にする。
- ③たまねぎ・しょうがを千切りにする。えんどう豆は色よく塩ゆでにする。ツナは汁気を切っておく。
- ④フライパンに油を熱し、たまねぎ・しょうがを炒める。火が通ったら、ツナと●の調味料を加えて、水分が無くなるまでよく炒りつける。
- ⑤すし飯をお皿に盛り、ツナそぼろ、錦糸卵、えんどう豆を綺麗に盛り付ける。

◆5月は絹さやや、えんどうが旬を迎える時期です。料理のいろいろに使って、おいしく食べましょう。

