

☆キッズクッキング☆

平成 29 年 7 月 26 日

	ざいりょう	ぶんりょう (8にんぶん)	つくりかた
スタミナミートボール	あいびきにく にんじん たまねぎ ピーマン おろしにんにく パンこ たまご しお こしょう ケチャップ ウスターソース さとう みず	500g 1ほん 1こ 1こ こさじ1 おおさじ2 1こ しょうしょう しょうしょう おおさじ3 おおさじ1 おおさじ2 1/2カップ	1. にんじん、たまねぎ、ピーマンはおろしがねですりおろす。 2. ビニールふくろにあいびきにくとおろしたにんじん・たまねぎ・ピーマン・おろしにんにくをいれ、しお・こしょうをいれてよくまぜる。 3. なべにみず1/2カップとケチャップ・ウスターソース・さとうをいれて、ひをつける。 4. ②をちいさくまるめながら、ゆっくりなべにに入れていく。 5. ひがとおったらかんせい♪
なつやさいスープ	とうがん へちま なす カットトマトかん コンソメ しお みず	1/4こ 1ほん 1ほん 1/2かん 1こ しょうしょう てきりょう	1. ざいりょうはぜんぶコロコロにきる。 2. なべにみずをいれてひにかけて、とうがん・なす・へちまをいれて、やわらかくなったらカットトマト・コンソメ・しおをいれてあじみをしたらできあがり！
	ざいりょう	ぶんりょう (りょうていっぱい)	つくりかた
いろいろサラダ	ハンダマ レタス きゅうり ゴーヤー プチトマト コーン ドレッシング	ぜんぶあわせてりょうていっぱいになるように	1. やさいはきれいにあらってみずけをきっておく。 2. たべやすいおおきさにきったら、じぶんのりょうていっぱいのりょうをもりつけよう！



- ◆ りょうりをする時は、かたづけをするまでが「おりょうり」です。さいごまできちんとかたづけましょう。
- ◆ 火や、ほうちょうなどをつかう時は、よそみをしたり、ともだちとふざけたりすると、とってもキケンです。おりょうりがおわってからあそびましょう。