




キッズクッキングレシピ



こんだてのおなまえ	ざいりょうのおなまえ	ぶんりょう (4にんぶん)	つくかた 作り方
おにぎり えだまめ	ごはん えだまめ 枝豆 (冷凍) さけ 鮭フレーク ごま 	400グラム 大さじ1 おお 大さじ1 大さじ1	① ごはんを用意します ② 温かいごはんに、枝豆、鮭フレーク、ごまを混ぜておにぎりにしたら出来上がりです♪お好みでのりをまいても良いですよ(*^-^*)
てりやき とりの	とりもも肉 しお・こしょう はくりきこ 薄力粉 ●しょうゆ ●はちみつ ●料理酒	まい 1枚(約 200g) しょうしょう 少々 てきりょう 適量 おお 大さじ1 おお 大さじ1 おお 大さじ1	① 耐熱容器 (ポウル) にとりもも肉を入れて、しお・こしょう・薄力粉をまぶし、●の調味料をからめます。 ② ①にふんわりとラップをかけて、片面2分ずつ加熱します。(途中で裏返します) ※加熱時間が足りない時は 30秒 ずつ足してください (中までしっかりと火を通してください)
シリシリ にんじんの	にんじん たまご しお 塩 めんつゆ みず 水 サラダ油	ほん 1本 こ 1個 ひとつまみ おお 大さじ1 おお 大さじ2 てきりょう 適量	① ニンジンは洗って皮をむいてシリシリします (前じゅんぴで大人にやってもらおうか、カット野菜を使ってよいですよ♪) ② たまごを1個わりほぐします。 ③ フライパンを火にかけ、サラダ油をひき、①、しおしょうしょう みずおお 塩 少々、水大さじ2を加えてにんじんがしんなりするまで炒めます。 ④ ③にめんつゆ大さじ1と②を加えて混ぜ、火が通ったら出来上がりです♪
の煮物 ひじきの	●ひじき (みずに) だいず 大豆 (みずに) ●ちくわ めんつゆ みず 水 ●水	100g おお 大さじ2 ほん 1本 おお 大さじ2 おお 大さじ1	① ちくわは輪切りにします。 ② ポウル(耐熱容器)に●を全部入れたら混ぜ、ラップをふんわりかけます ③ 500ワットのレンジで2分半～3分ほど加熱してできあがりです♪

※めんつゆは2倍濃縮(2ばいのうしゅく)を使っています



保護者のみなさまへ

茹でブロッコリー・茹で卵・ミニトマト・レタス・きゅうり(軽くカットしておく)などを事前に冷蔵ストックしておくとお弁当にすぐ使えて便利です。お子さん1人でも楽しみながら盛り付け出来ると思います。お好みのフルーツなどがあればさらに栄養価もあがるお弁当になりますよ♪

て 手もしっかり洗いましょう♪



沖縄市役所 市民健康課
098-939-1212(内 2242)