




☆キッズクッキングレシピ☆



(かんたんに作れるお弁当レシピをご紹介♪)

こんだてのおなまえ	ざいりょうのおなまえ	ぶんりょう	つくりかた
おにぎらず かんたん (2人分)	ごはん ツナ マヨネーズ ゆでたまご レタス のり 	200グラム 大さじ2 大さじ1 1こ 適量 2まい	① ごはんをたきます (冷凍ごはんも便利です♪) ② ゆでたまごは作っておきます (スライスする) ③ ツナマヨを作ります ④ ラップを大きめに切り、その上にのりをおきます。のり→ごはん→レタス→ツナマヨ→ゆでたまごの順にのせて、ごはんをふたをしたらさらにのりできれいにつつんでラップでくるみ、なじませたらできあがりです(*^-^*)
てりやき とりの (4人分)	とりもも肉 しょうゆ・こしょう 小麦粉 ●しょうゆ ●はちみつ	1枚 少々 適量 大さじ1 大さじ1	① とりもも肉はしお・こしょうしたあと、小麦粉をまぶします。 ② 耐熱容器に●の材料をまぜ合わせます。 ③ ②に①を入れてふんわりとラップをかけ、600ワットレンジで片面ずつ約1分半ずつ加熱します。(加熱時間は調整してください。中までしっかり火を通します)
シリシリ にんじん (4人分)	にんじん たまご ●めんつゆ (2倍濃縮) ●水	1本 1こ 大さじ1~2 大さじ1~2 (にんじんの大きさを調味料は調整してください)	① ニンジンは洗って皮をむいてシリシリします (前じゅんぴで大人の人にやってもらうか、カット野菜を使ってよいですよ♪) ② 耐熱容器に①を入れて、●を加えふんわりとラップをかけた後600ワットレンジで2分ほど加熱します。 ③ ②に溶きたまごを加えて全体的に混ぜ合わせたら、ラップをふんわりとかけ、500ワットレンジで1~1分半ほど加熱して出来上がりです♪
ロールまき ハムとチーズの (1人分)	ハム スライスチーズ のり ラップ	1まい 1まい 1まい	① ラップを切り、その上にのり→チーズ→ハムの順番においてラップで巻きます。(形を整えて、全体的になじんだらお好みの大きさにカットします) ※茹でブロッコリーやミニトマト、季節の果物も用意します☆みんなできりよくお弁当箱に詰めてみましょう(^^)



保護者のみなさまへ
 茹でブロッコリーや茹で卵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。ミニトマトやレタス、きゅうり(軽くカットしておく)があるとお子さん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♪

てもしっかり洗いましょう♪

