



キッズクッキング



平成 29 年 5 月 13 日

	ざいりょう	ぶんりょう (4~5にんぶん)	つくりかた
ハヤシライス&ミニオムレツ	ぎゅうにく(うすぎり) たまねぎ にんじん ピーマン カットトマト缶 おろしにんにく サラダあぶら 水 ハヤシルウ	160~200g 中1こ はんぶん 中1ほん 中2こ 1/2缶 こさじ1 おおさじ1 2カップ(400ml) 90~100g	1. たまねぎ、にんじん、ピーマンをせんぎりにする。 2. なべにサラダあぶらをいれ、たまねぎがしんなりするまでいためたら、にんじん、ピーマンのじゅんばんでいためる。 3. 水とカットトマト缶をいれて、あくをとりながらこむ。ふつとうしてからよわび~ちゅうびで15ふんほどにこむ。 4. ひをとめてルウをいれてとがす。 5. よわびでときどきまぜながら10ふんほどにこむ。 6. オムレツをつくる。 7. かわいくかざりつけたらできあがり♪
	【オムレツ】 たまご サラダあぶら しお	【2にんぶん】 3こ しょうしょう しょうしょう	
	ざいりょう	ぶんりょう (10にんぶん)	つくりかた
マッシュマロヨーグルト	マッシュマロ プレーンヨーグルト バナナ パイン缶 みかん缶	1ふくろ(100g) 1はこ てきりょう てきりょう てきりょう	1. マッシュマロとヨーグルトをボールにいれよくまぜあわせる。 2. れいぞうこで4~5じかんひやします。(1にちおいてもOK!) 3. うつわにもりつけたら、くだものでかざりつけをしてかんせい☆



- ◆ 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。