

☆キッズクッキング☆

平成 29 年 8 月 16 日

	ざいりょう	ぶんりょう (8にんぶん)	つくりかた
ふりかけ	しらすかちりめんじゃこ しろごま あおのり	1袋 おおさじ2 おおさじ2	1. フライパンでしらすをからいりして しろごま、あおのりのじゅんばんに いれてからいりする。
	ざいりょう	ぶんりょう (つくりやすいりょう)	つくりかた
あぶらみそ	ツナかん みそ さとう みりん すりごま あぶら	1かん 400g 1カップ おおさじ2 おおさじ2 おおさじ1	1. フライパンにあぶらをいれて、ひを つける。 2. みそをフライパンにいれてまぜて、 さとう、みりんをいれてよくひをと おす。 3. つやつやになってきたらすりごまを いれてかんせい!
	ざいりょう	ぶんりょう (ひとりぶん)	つくりかた
カチューユー	かつおぶし みそ おゆ	てきりょう おおさじ1 てきりょう	1. かつおぶしをうつわにいれて、みそ もいれる。おゆをいれたらできあが り♪
たまごやき	たまご しお あぶら	1こ しょうしょう しょうしょう	1. フライパンかたまごやき器をつかっ てやく。
	ざいりょう	ぶんりょう (りょうていっぱい)	つくりかた
いんげんサラダ	きゅうり レタス パプリカ にんじん	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。