

レッツゴー! TO キッチン!

子どもたちは、調理の一部を手伝っただけでも、料理全部を作った〜!という達成感を感じるのだそうです。家にいることが多い休み中は、ぜひ一緒に料理を作ってみましょう。もし上手にできなくてもできたことをほめてあげてください。♡

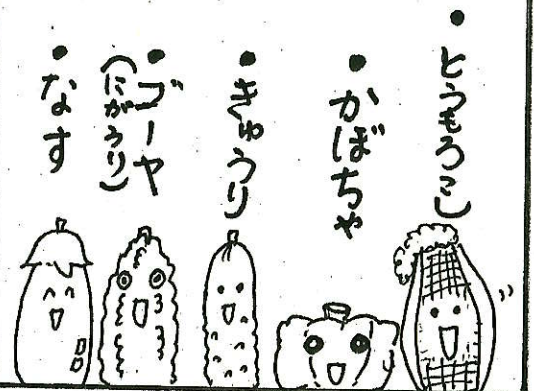


食育クイズ

なっやさいよめるかな?

せんで つないで みましょう!

- ① 南瓜
- ② 玉蜀黍
- ③ 茄子
- ④ 苦瓜
- ⑤ 胡瓜



⑤ きゅうり ④ ゴーヤ ③ とうもろこし ② 玉蜀黍 ① 南瓜

てづくりおやつ つくってみませんか? ぷるるんぷりん

●ざいりょう●

牛乳...2カップ(400cc)
さとう...50g
(粉ゼラチン...大1(5gくらい)
水.....大2~3
生クリーム...1/2カップ(100cc)

●つくりかた●

- ① 粉ゼラチンは水でふやかしておく。
- ② 牛乳1カップ(200cc)にさとう50gと合わせて火にかけ、さとうとがとけ、さとうがとけたら(※)火を止め、ゼラチン①を加えてとけおまでよく混ぜる。

(※)ゼラチンはふっとうさせると固まりません!必ずふっとうする前に火を止めてください。

- ③ あら熱を取り、残りの牛乳1カップと生クリーム1/2カップを加えて混ぜる。
- ④ タッパー等に流し入れて、冷蔵庫で2~3時間冷やし固める。

やわらかいできあがりです。かためがお好みの方は、ゼラチンの量を増やしてください。
安心な手作りおやつです。
子供と一緒に、ぜひ作ってみてください!



あまくておいしいです。

つくってみませんか? ゴーヤの天ぷら

