

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。♡



やさいを
あらう

さやとり
へたとり



すりおろし

かわむき・カット



ピーラーや包丁の正しい使い方もおしえてあげよう。

りょうりとまぜる
あじつけする

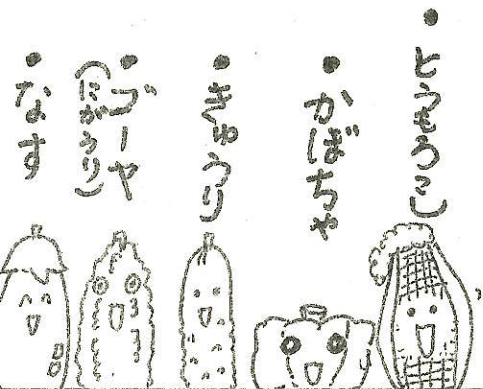
できること、たくさんあるね！

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 とうもろこし
 ④ ゴヤ (にんじん)
 ③ なす
 ② きゅうり
 ① かぼちゃ

てづくりおやつ つくってみませんか？ ぷるるんぷりん

とってもやわらかい牛乳ぷりんです。

●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を加えて火にかけ、さとうとがす。さとうがとけたら※火を止め、ゼラチン①を加えてとけかきよく混ぜる。
- ③ あら熱をとり、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。

※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。

やわらかいできあがりです。が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。
 子どもと一緒に、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？ ゴヤーの天ぷら



揚げている20分くらい置くと苦味がへち、食べやすくなります。つゆにつけて食べるとさらにおいしいですよ。おためしください！
 ソーメンとよく合いますよ。