

レッツゴー！TO キッチン！

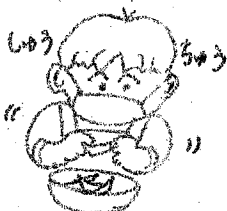
子どもたちは、調理の一部を手伝っただけでも、料理全部を作った〜！という達成感を感じるのだそうです。家にいることが多い休み中は、ぜひ一緒に料理を作ってみましょう。もし上手にできなくてもできたことをほめてあげてください。♡



やさいも
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
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！

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)

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

●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とカネエで火にかけ、さとうととかす。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。

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。



あまじ
おいしいです。

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。
子どもと一緒に、ぜひ作ってみてください！

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

なす ぶどう ぎゅうり かわちや とうもろこし



いしやとさけいせいのりやや (いしやとさけいせいのりやや) ⑤
(いしやとさけいせいのりやや) ④ ③ ②
7にさけいせいのりやや ① ② ③ ④ ⑤

つくってみませんか？

ゴーヤの天ぷら



ゴーヤ
1本

ころも

天ぷら粉+水
ごまとつぷり
いったかうぶし



揚げてから20分くらい置くと苦味は、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。おたのしみです！
ソーメンとよく合いますよ。

