



一緒にクッキング!



ポイントはここ!

見る・取る・むく・ちぎる

- ☐ 水をはったボールに、乾物のワカメを浸して、開いていく様子を見る。
- ☐ 水に煮干しを入れて、煮干しが動く様子を見る。
- ☐ ソラマメをさやから出す。
- ☐ トウモロコシの皮をむく。
- ☐ レタスやチーズをちぎる。

必ず大人と一緒に
行いましょう。



ポイントはここ!

丸める・切る・こねる・包む・焼く

- ☐ 食材をキッチンバサミで切る。
- ☐ 餃子の皮にケチャップと具材を載せ、即席のピザに。大人と一緒にホットプレートで焼く。
- ☐ ホットケーキミックスに、牛乳と卵を入れる。大人がボウルを押さえて、子どもがかき混ぜる。ホットプレートの上に、おたまで生地を流す。



つくってみよう!! 胡瓜の酢の物

材料 (4人分)

きゅうり・・・・・・・・・・1本
人参・・・・・・・・・・1/2本
わかめ・・・・・・・・・・10g
ハム・・・・・・・・・・2枚
砂糖・・・・・・・・・・大さじ1
酢・・・・・・・・・・大さじ1
醤油・・・・・・・・・・大さじ1/2

キュウリ

まだ若く、熟す前のウリを収穫したものがキュウリ。約95%が水分で、体を冷やす効果があります。また、利尿作用のあるカリウムも含まれているのでむくみ防止効果も期待できます。選ぶときは、太さが均一で、ずしりと重みがあり、色つやのあるものにしましょう。下ごしらえとして板ずりをすると、色や食感がよくなります。

板ずりの仕方

- ① 洗って水をふいたキュウリのヘタを切り落とす。
- ② 全体に塩を振りかける。
- ③ キュウリを前後に転がす。
- ④ 塩を洗い流す。



つくりかた

- ① 胡瓜を薄く輪切りにし、塩をかける。しばらくしたら絞って水気を切る。
- ② 人参を細切りにし、ゆでる。
- ③ わかめを細かく切る。
- ④ ハムを細切りする。
- ⑤ 調味料を合わせ、①~④と混ぜ合わせる。