

りょうり
お料理しよう! しょうかい
かんたんレシピを紹介します!

りょうり
コツをつかんで かんたんにたのしくお料理しよう!

インターネットで調べるといろいろなレシピがたくさん見つかります。料理は 毎日 作るもの。
 時間に余裕がなくても、自分でアレンジしてササッと料理を作れる人になると、これからの人生、
 得ることまちがいないし！機会を見つけてお料理してね！合間に片付けもやってみよう！

ふいふいだいにん

きょねんなつ 去年の夏、チャレンジでカレー作りをしました。その時につけ合わせのお野菜に、ふいふいきゅうりを作りました。そろそろきゅうりもおいしい季節になりますが、きゅうりのない時には大根でも作れます。海藻もプラスして、不足しがちな栄養を補給しましょう。

【ざいりょう】 5人分

- 大根 15cm位
- しお 小さじ1
- かつおぶし 3gパック1つ →ひとつかみくらい
- ゴマあぶら 大さじ2
- す 大さじ2
- 白すりごま 大さじ1

きゅうり場合は
 2、3本くらいの
 分量です。

【つくりかた】→線のひいてある所は 上手に作るためのポイントです。

1. 大根をすきな大きさに切って、タッパに入れてしおをふる。

2. タッパのふたをして、しっかりふる。

3. ふたをあけて、残りの材料をいれて、しっかり降る。

→他の野菜や海藻を加える場合は、降ったあとでまぜる

栄養のバランス ●●●がととのいます

給食 ご飯 (主食・汁物・主菜・副菜)



ふいふいだい根に
 わかめと
 ちいめんじゃこ



ふいふいだい根に
 もずくと
 キャベツ

