

りょうり

お料理しよう！ 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、
得することまちがいない！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！

かんたんシューマイ 包むのがめんどろなシューマイも これならかんたん！たくさん作って冷凍保存もOK！レンジであたためればおいしく食べられます。

【ざいりょう】 シューマイ30こ 餃子の具でもデザートとして、りんごやいちごをきざんでさとうを入れればデザートにもなりそうです。

- 豚ミンチ 200g しょうゆ 小さじ1.5
- 玉ねぎ 1こ 水 100cc
- 餃子の皮 30枚 ● かざりにする野菜 てきりょう
→今回はえだまめとにんじん
- ごま油 小さじ3

【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. 玉ねぎをみじん切りにしごま油小さじ2をふってレンジで2分加熱する
2. ボールに豚ミンチとしょうゆとごま油 小さじ1をいれてしゃもじで

ねばりがでるまでまぜ、1の玉ねぎをくわえてさらにまぜる。



パチパチ キリキリ
音がしたらOKのあいず
それまではあらいものタイム！

コーンも
かざりによさそうです

◆◇身体と心はあなたの食べたもので作られる！

栄養三色 赤●黄●緑● そろえて食べよう！

赤●のパワー 体を作るものになる食べ物
→肉・魚・牛乳・乳製品・大豆・大豆製品・海に住む物

黄●のパワー 熱や力になる食べ物
→ごはん・パン・めん・さとう・あぶら

緑●のパワー 体の調子を整える食べ物
→野菜・くだもの・きのこ