親子でクッキング　レシピ

● クッキング前の準備 ●

①　つめは短く切っておこう　②　長い髪の毛は束ねてね　③手をきれいに洗おう

市で行っている「親子クッキング教室」
で人気のメニューです。
簡単で栄養満点！
親子で楽しみながら作ってね♪

東広島市こども家庭課

材料　（4 人分）	作り方	こどもの作業
チーズとじゃこの混ぜご飯 米　2 合 ちりめんじゃこ　大さじ２ スライスチーズ　4 枚 わかめふりかけ　大さじ２	①　米はといで普通に炊く ②　ちりめんじゃこはさっとゆでる スライスチーズは 1 ㎝程度に手でちぎる ③　温かいご飯とわかめふりかけ、②を混ぜる ④　ラップに③をのせて一つずつにぎる **＊ラップに包んでにぎるので衛生的です** （こども 1 人分　133kcal　塩分 0.6g）	・米をとぐ ・チーズをちぎる ・おむすびをにぎる
具たくさんスープ ウインナー　4 本 にんじん　1/2 本 たまねぎ　小 1 個 キャベツ　葉 3 枚 卵　2 個 コンソメ　1.5 個 油　少々 水　600ml	①　たまねぎ・キャベツは 1 ㎝の角切り、にんじんはいちょう切り、ウインナーは輪切りにする ②　鍋に油を熱し、ウインナー、野菜の順に炒める ③　水を入れて煮立ったら、コンソメを入れて野菜がやわらかくなるまで煮る ④　溶き卵を入れて混ぜる **＊季節の野菜を使用したりマカロニを入れたりケチャップでトマト味にしてもおいしいです** （こども 1 人分　57kcal　塩分 0.8g）	・たまねぎ・にんじんの皮むき ・野菜を手でちぎる （人参は固いので大人が切る） ・ウインナーの輪切り （キッチンばさみで切ってもよい） ・溶き卵の用意
フルーツヨーグルト バナナ　2 本 フルーツミックス缶　1 缶 プレーンヨーグルト　1/2 パック	①　バナナは縦半分に切って、半月切りにする **＊ナイフ（プラスチックタイプ）を使うと、こどもが切りやすいです。** ②　フルーツミックス缶の果物を 1 ㎝くらいに切る ③　ヨーグルトと①、②の果物をあえる （こども 1 人分　81kcal　塩分 0g）	・バナナを切る ・ヨーグルトと果物をあえる