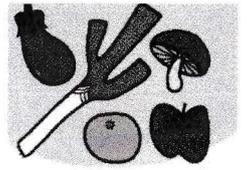


Let's start cooking! ①



「今回の「弁当の日」のテーマは「楽しく作ろう！」

今年度は、2回「子どもが作る弁当の日」があります。第1回目は、4月15日(日)です。「弁当を作るように言われてもなあ」とどうしたらいいのかわからない人もいるかもしれませんね。今、口にしている食べ物がみなさんの体を作ります。自分の健康は自分で守れるように、今のうちから「食べ物」に触れていきましょう。

<<コースを選ぶ時のポイント>>

- ❖ 無理をしないで、自分ができるコースを選びましょう。
- ❖ ^{ごうか}豪華なお弁当を作ることや、友だちと競争することが目的ではありません。
- ❖ 保護者の方とどんな取り組みをするか、事前に話合いましょう。

★ 第1回ということで、今回はとっても簡単なおかずのレシピを紹介します！楽しく作りましょう ★

○ たこさんウイナーを作ろう！

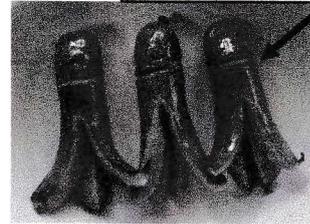
① ウイナーの下半分を2か所縦に切ります。



③ フライパンで、2～3分転がしながら焼く。(中火)



たこさんの口。笑っているように見えるかな・・・？



② 上半分にも横一本の切り込みを入れると、たこさんの口になります。

出来あがり！！

○ 湯のみとつまようじで作る？！ 目玉焼き

① 湯のみに卵を割ります。

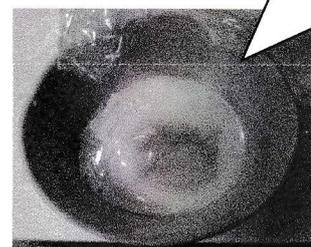


② 黄身をつまようじで2、3か所さします。

③ サランラップをしてレンジでチン！

* 熱しすぎると爆発してしまうため注意してください！

上に、塩こしょう もしくはしょうゆをかけるとおいしいよ！



出来あがり！！