

# キッズトントン レシピ (作り方) 6人分

〈にんじんおにぎりに〉

米	2・2/1カップ
水	適量
ツナ缶汁	大さじ 1
ツナ缶	1 缶
にんじん	50g
えだまめ(さやぬき)	20g
しょう油	大さじ1/4
A 塩	小さじ1/2

- ① にんじんはすりおろし、えだまめはゆでておく
- ② ツナは、汁を切って、汁は、とっておく
- ③ 炊飯器に米を入れ、とっておいたツナの汁を加えて炊飯器のめもりに合わせ、水を入れる  
A (しょう油・塩)を加えて全体にまぜ、ツナ、にんじんを広げて炊く
- ④ 炊き上がったたら、えだまめを加えてまぜおにぎりにする

〈みそ汁〉 ナス・とうふ・あげ・いり

ナス	1本
とうふ	1丁
あげ	1枚
だし汁	1,000cc
みそ	30g

- ① ナスをいちようぎりにする
- ② あげを切る
- ③ だし汁にナスを入れ、あげを入れてからみそを入れ、とうふを入れる

〈コルーチェ〉

コルーチェ	1 箱
牛乳	200cc
キーウイ	1 個
みかん缶	18 房

※ 果物はお好みで

- ① ボウルにコルーチェを入れ、冷たい牛乳を加えてスプーンで”とろり”とするまで、かきまぜる
- ② キーウイ・みかん缶・をカップに入れコルーチェを入れる。

食育

5つの力を身につけよう

- ☆ 食べ物をえらぶ力
- ☆ 食べ物の味がわかる力
- ☆ 食べ物のいのちを感じる力
- ☆ 料理ができる力
- ☆ 元気なからだがわかる力