

# 味わう教室 ★ ファミリークッキング ★

平成30年9月6日(木)

場所 長良児童センター

親子でクッキングを楽しみましょう！

食育について考えてみましょう！

## ★かえるパン (4人分)

バターロール	8個
キャベツ	2枚
ミニトマト	8個
ミニウインナー	4個
ハム	4枚
きゅうり	1/2本
つまようじ、マヨネーズ	

- ① パンを切ってマヨネーズをぬり、炒めた千切りキャベツとハムをはさむ。
- ② ウインナーは半分にきり、火を通す。  
トマトとウインナーをつまようじでさして目にする。  
きゅうりは斜めうす切りにし、ぎざぎざに切って手にする。

## ★フルーツヨーグルト

ヨーグルト	適宜
好みのフルーツ	適宜

それぞれの果物を切ってヨーグルトで和える。