

味わう教室 ★ ファミリークッキング ★

平成29年10月 6日(金)

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 但し幼児は半分)

- | | | |
|-------------|------|---|
| バターロール | 8個 | ①パンを切ってマヨネーズを塗り、炒めた千切りキャベツとハムをはさむ。 |
| キャベツ | 2枚 | |
| ミニトマト | 8個 | ②ウインナーは火を通し半分に切る。トマトとウインナーをつまようじでさして目にする。 |
| ウインナー | 4個 | ③きゅうりをぎざぎざに切って手にする。 |
| ハム | 4枚 | |
| きゅうり | 1/2本 | |
| つまようじ、マヨネーズ | | |

☆果物のヨーグルト和え☆

- | | | |
|-------|----|-----------------------|
| みかん缶 | 適宜 | それぞれの果物を切ってヨーグルトで和える。 |
| キウイ | 適宜 | |
| バナナ | 適宜 | |
| ヨーグルト | 適宜 | |