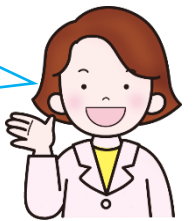


ジュニアクッキング Vol.1

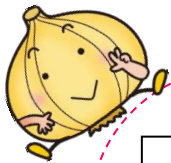
長いお休みとなり、家の中で過ごす時間も増えていることと思います。そんな時こそご家庭での食育のチャンス！クッキングをとおして、子どもの五感を刺激し、食への関心を育てましょう。

すりおろす、ちぎる、混ぜる、こねる…といった簡単で楽しい作業から食材に触れ、料理を作り上げた時の達成感は格別です。是非、味わってみてください。

Vol. 1 では火も包丁も使わないメニューを紹介します。おうちの方は、お子さんの様子を見ながら出来ることから挑戦させてみてください。
「おうちの方へのアドバイス」もお見逃しなく♪



☆すいおろし野菜の電子レンジカレー☆



【用意するもの】

- ・おろし器
- ・ピーラー
- ・耐熱ボウル
- ・スプーン
- ・ラップ
- ・泡だて器

【材料】 4人分

しょうが	1/2 かけ	
にんにく	1/2 かけ	
にんじん	1/2 本 (80g)	
たまねぎ	1/2 個 (80g)	
A {	ケチャップ	1/2 カップ
	カレー粉	大さじ 2
	薄力粉	大さじ 1
	塩	小さじ 2/3
豚ひき肉	300g	
ごはん	適宜	

- ①おろし器でしょうが、にんにくをすりおろす。
- ②にんじんはピーラーで皮をむき、おろし器ですりおろす。たまねぎも皮をむき、おろし器ですりおろす。
- ③耐熱ボウルに①と②の野菜と A の調味料を入れてスプーンでよく混ぜる
- ④③に豚ひき肉を加えて、よく混ぜる。
- ⑤④をボウルの内側の形に添って、スプーンの背で押し広げる。
- ⑥ふんわりとラップをかけ、電子レンジで 600W・8 分加熱する。
- ⑦レンジから取り出し、ラップを外して泡だて器で混ぜ合わせる。
- ⑧お皿にごはんとカレーを盛り付けて出来上がり！

★おうちの方へのアドバイス★

- ★野菜をすりおろす際は、指を傷つけないように注意しましょう。小さな塊が残っていても差し支えありません。
- ★電子レンジで加熱する際は、最初はおうちの方と一緒に操作してください。取り出す際は、熱いので気を付けましょう。

