

# おやこでクッキング

おりょうりをするときは、しっかりてをあらって、  
せいけつにしてから、はじめようね！！

「るるる」  
はるまき

## ざいりょう（20ぽんぶん）

はるまきのかわ・・・5まい

「ぐ」・・・・・・・・・・ハム、チーズ、ゆでたまご、

ゆでたほうれんそう、ツナ、かにふうみかまぼこ、ちくわ など  
ちょうみりょう・・・「ぐ」にあわせておこのみで  
ピザソース、マヨネーズ、うめペースト、などなど  
マヨネーズにカレーこやめんたいこなどをまぜても おいしいよ♪

おひるごはんに！  
おやつに！・・・  
おとなは、おつまみにも！

## つくりかた

- 1 はるまきのかわ1まいを4つにきる。
- 2 1できったはるまきのかわに、すきなソースや  
ちょうみりょうをぬって  
よいした「ぐ」をのせる。
- 3 「ぐ」がこぼれないようにくるくるまく。  
まきおわりにみずをつけてとめる。
- 4 グリルやオーブントースターで  
やいて、かわがこんがりしたら・・・  
できあがり！！

☆やくまえに、はるまきに  
あぶらをぬるとパリパリに  
なるよ♪

すきなものを  
くるくるまいて、おいしい  
はるまきのできあがり！

