



おやこでつくってみよう！



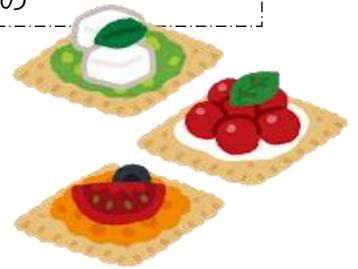
おりょうりをするときは、しっかりてをあらって、  
せいけつにしてから、はじめようね！！

## かなっぺ

〈ざいりょう〉

- さんどいっちようのしょくばん
- かたぬき
- じゃむ、つななど、かなっぺの うえにのせたいもの

1. ぱんをかたでくりぬき、とーすたーでこんがりやく。
2. やきあがったぱんに、じゃむ、つななど、すきなものをのせる。
3. できあがり☆



## おやつむしぱん

〈ざいりょう〉 \*カップ6~7こぶん

- ほっとけーきみっくす 100ぐらむ
- とうにゅう 80しーしー
- ぱなな、つな など、すきなぐ てきりょう
- あるみやしりこんのおかずかっぷ 6、7こ
- みず 70~80しーしーくらい

1. ぜんぶのざいりょうを ぼうるにいれ、まぜあわせる。(たとえばつなや、ぱなな はまぜる。れーずんは、ざいりょうをかっぷにいれたあと、うえにのせるとよい)
2. おかずかっぷの2/3くらいのりょうで1をいれる。
3. ふらいぱんのなかに みずをいれて かっぷをならべる。ふたをしたまま ふっとうしたら よわびにし、12~14ふんくらい むす。  
\*ふらいぱんのしゅるいによって、みずのりょうをちょうせつしてくださいね。
4. できあがり☆



おうちのひととまぜたり、かたぬきをしたりしていっしょにつくってみよう！とーすたーや、ふらいぱんは あついで、やけどにきをつけてつかおうね。