

おやこでカラフルクッキング

親子でクッキングに挑戦してみましょう！いろいろな野菜や果物を使って、カラフルなクッキングを楽しんでください。おいしくできるかな？

☆カラフルピクルス☆

すきなやさいを
つかってみてね

ざいりょう

- きゅうり
- なす
- にんじん
- きゃべつ
- ミニトマト
- しお
- さとう
- す

① やさいを うすく きる。



なすは みずに
つけると いろが
きれいだよ

② しおを かけて まぜる。



③ ふくろに いれて もむ。



④ やさいを しぼって みずを きる。

⑤ ミニトマトを いれて さとう・す・しおなどを いれた
あまずで あえたら できあがり！

いろいろな あじつけ
を してみてください♪



☆カラフルしらたまぽんち☆

ざいりょう

- しらたまこ
- ブルーベリー
- すきなくだもの
- みず

①ブルーベリーを レンジであたためて つぶす。



②しらたまこ と ①を ボウルにいれる。
みずを すこしずついれて みみたぶくら
いの やわらかさになるまで まぜる。



③まるめて だんごを つくる。

すきな かたち
にしても いいよ



④ふっとうした おゆにいれて ゆでる。
ういてきたら つめたいみず に いれる。



⑤しらたま と すきなくだものを おさら
にいれて できあがり!



☆アレンジ☆

ブルーベリーの かわりに
ほかの くだものを つかう
と いろいろな いろの
しらたまに なるよ!