

食育講座「親子で作る料理体験会 おいしく作って食べよう」

【レーシングカーサンド】

材料		4人分	作り方
車体	バターロール	4コ	① パンは縦半分に切り込みを入れ、バターを塗る。 ② フライパンに油をひき、千切りにした玉ねぎとツナを炒め、
	バター	適量	
具	油	適量	塩・こしょうで味をととのえる。 ③ フランクフルトを好みのタイヤの幅に切り、ゆでる。 ④ パンに②をはさみ、せんべいをハンドル、みかん缶をシート、フランクフルトをタイヤに見立て、レーシングカーをつくる。フランクフルトはつまようじでパンにとめる。
	ツナ缶	1	
	玉ねぎ	中1/2コ	
	塩・こしょう	少々	
ハンドル	せんべい	4枚	※ツナ缶：1缶70g
タイヤ	フランクフルト	2本	
	つまようじ	16本	
シート	みかん缶	4コ	

【かんたん野菜スープ】

材料	4人分	作り方
油	適量	① 玉ねぎを千切りにする。青梗菜、えのきたけは3センチ程度の長さに切る。
玉ねぎ	小1/2コ	
青梗菜	1/2株	② 鍋に油をひいて、野菜を炒める。
えのきたけ	1/3株	③ 野菜がしんなりしたら、水を加える。
水	480cc	④ スープの素、塩・こしょうで味をととのえる。
固形スープの素	1コ	☆アレンジ☆
塩・こしょう	適量	キャベツ、レタスなど季節の野菜で試してみてください。



令和5年6月24日（土）
国分寺市
幼稚園保育園課
健康推進課共同開催