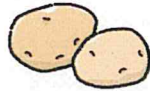


おたのしみ時間^{じかん}

アレンジして、
いろいろな味を楽しんでみよう！
楽しいごはんの時間を過ごそう！

簡単！じゃがいもレシピ^{かんたん}

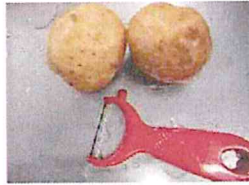
【アレンジこぶきいも】



材料^{ざいりょう}

じゃがいも・塩・こしょう・チーズ等^{なご}

- ① じゃがいもの皮をむきます^{かわ}



手を切らないように気をつけて！

- ② きれいに洗って、ラップに包みます^{あら}



水がくっつかないように洗おう！^{みづ}

- ③ 電子レンジで3分間くらい加熱します^{でんし}

- ④ 食べやすく切って、アルミカップに並べます^た



好きな大きさに切ってみよう！
やけどしないように注意！^{おお}

- ⑤ 塩・こしょう、チーズやマヨネーズをかけてトースターや魚グリルで^{しお}

いい色になるまで焼きます^{いろ}



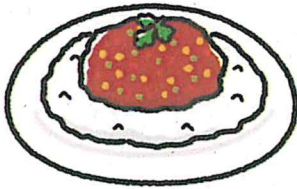
できあがり！

取り出すときは、やけどに注意しよう！^と

おたのしみ時間

でんし
電子レンジでお料理！

【ドライカレー】



ざいりょう (4人分)

豚ひき肉 (300g)・玉ねぎ (半分)・にんじん (半分)

ピーマン (2個)・ケチャップ (大さじ4)・カレールー (2かけ)

ウスターソース (大さじ2)・にんにくチューブ (少々)

しょうがチューブ (少々)・塩 (4つまみ)・水 (100cc)

- ① 玉ねぎ、にんじん、ピーマンはみじん切りにする

手を切らないように注意！

- ② 耐熱ボールにひき肉以外の材料を入れ、よく混ぜる

- ③ ひき肉を加えてよく混ぜて、ふんわりとラップをかける

お肉を触った手やスプーンはきれいに洗おう！

- ④ 600wのレンジで10分程度加熱する

レンジの強さによって火の通る時間が違うよ！
お肉に火が通ったか確認しよう！

- ⑤ きれいなスプーンでよく混ぜ合わせる

生のお肉を触ったスプーンは使わず、
きれいなスプーンを使おう！

カレーのルーを変えたり、
野菜を変えたりすると、味が変わるよ！

おたのしみ時間^{じかん}

デザートを作^{つく}って
みんなの気^き分^{ぶん}を元^{げん}気^きにしよう!

簡単^{かんたん}！デザートレシピ

【黒みつかん^{くろ}】

材料^{ざいりょう} (4人分^{にんぶん})

黒砂糖^{くろざとう} (大さじ3)・粉寒天^{こなかんてん} (1g)・水^{みず} (160cc)
きな粉^{きなこ} (大さじ1)・砂糖^{さとう} (小さじ1)・塩^{しお} (少々)

- ① 鍋^{なべ}に粉寒天^{こなかんてん}と水^{みず}を入れて、よく混^まぜます



よく混^まぜておくのがポイント!

- ② 火^ひにかけて、沸騰^{ふいとう}してから1分^{ぶん}くらい待^まちます

- ③ 黒砂糖^{くろざとう}を入れて、よく溶^とかし火^ひを止^とめます



やけどに注^{ちゅう}意^い!
おうちの人^{ひと}に手^て伝^でってもらおう!

- ④ カップやバットなどに流^{なが}しいれて、冷^さめたら冷蔵庫^{れいそうこ}で冷^ひやします



- ⑤ 食^たべやすい形^{かたち}に切^きります

好^すきな形^{かたち}に切^きってみよう!

- ⑥ きな粉^{きなこ}・砂糖^{さとう}・塩^{しお}をよく混^まぜたものを、かけます



できあがり!