

ドキドキクッキングのレシピ (初級)

トマトクリームリゾット



材料	(2人分)
・ごはん	茶碗1杯
・牛乳または豆乳	80ml
・キャベツ	2枚
・ツナ缶	1/2缶
・ケチャップ	大さじ4
・塩こしょう	少々
・とろけるチーズ(お好みで)	2枚



作り方

1 キャベツは水でよく洗い、手で小さくちぎる。



2 耐熱容器に、ごはん、牛乳、キャベツ、ツナ、ケチャップ、お好みでチーズを入れふんわりとラップをして電子レンジ600Wで2分加熱する。加熱が足りなければ、様子を見て20秒ずつ加熱をする。



3 全体をかき混ぜ、塩こしょうで味付けをする。

家にある野菜やサラダの残りを
使ってもおいしいです！！



フルーツ豆乳寒天



材料	(6人分)
・粉寒天	2g
・水	200cc
・豆乳	200cc
・砂糖	35g
・フルーツ缶詰	120g 位



作り方

1. フルーツを一口大に切る。
2. 鍋に水と粉末寒天を入れ、かき混ぜながら煮溶かす。
3. 沸騰したら、さらに2分程かき混ぜ、砂糖を加えて、溶けたら火を止める。



4. 豆乳を加えて混ぜ合わせる。



5. 容器に汁気をきったフルーツを入れ、3を流し入れて粗熱が取れたら冷やし固める。



キウイやバナナなど、生のフルーツを入れてもおいしいです！！
あっさりしていて食欲がない朝でも食べやすいです



調理をはじめる前に

① 身 支度をととのえよう

エプロンをつければ服が汚
れません。服のそでをまくり、
なが かみ
長い髪はまとめます。



三角巾（バンダナ）
も忘れずに頭にま
きましょう。

② 手 洗いを忘れずに

調理の基本は手洗いからで
す。つめを短く切り、石けん
でよく洗い清潔にします。



正しい手の洗い方

みんなは、食事の前にきちんと手を洗っ
ているかな？ 指先だけなんて全然だ
め！ 指の間や手首までよく洗いましょう。



手洗いスタート！
手をぬらして石けんを泡立てます。



手のひら・指の間
指を組むようにして指の間も洗います。

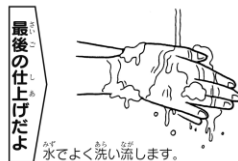


指先・つめの間
手のひらをひたかくようにします。

石けんを使ってしっかり洗おう！
給食当番は特に念入りにね！



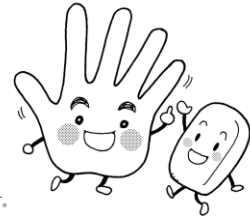
手の甲・手首
手首は、片方の手で回すように。



最後の仕上げだよ
水でよく洗い流します。



いよいよゴール！
きれいなハンカチやタオルでふきます。



ほうちょうを安全に使おう！

- ・ほうちょうは、しっかりとえをにぎり、
反対の手で、指先を丸めて食材をおさ
えます。
- ※ 人差し指をみねにあてる持ち方もあります。
- ・刃先を人に向けたり、持ったまま歩き
まわるのはやめましょう。
- ・不安定な場所におくのはやめましょう。

