

西図書館・名古屋文理大学連携講座 親子向け②
後援：一般社団法人 全国栄養士養成施設協会

一緒につくろう！ ぼくもわたしもコックさん

平成28年9月24日(土)10:00～12:00

名古屋文理大学短期大学部
第1調理実習室

小濱絵美、日比野久美子



きょう ないよう 今日の内容

- ・きょうのりょうりがでてくるほん
【えほん;おまかせコックさん】
- ・つくりかたのせつめい
- ・つくってみよう！
- ・みんなできたべよう！
- ・あとかたづけ

みんな
たのしく
おいしく
しましょ！



きょうの りょうりが できてくる ほん

★「おまかせ コックさん」

どんな おはなしかな？

ほんを よむので、きいてね！



つくいかた の せつめい

きょうの こんだて

- ・サンドイッチ
- ・やさいのスープ
- ・バナナヨーグルト



サンドイッチ



【ざいりょう(5人分)】

- ・パン ……5つ
- ・トスト(犬) ……1/2こ
- ・きゅうり ……1/3ほん
- ・レタス ……1まい
- ・チーズ ……3まい
- ・ソーセージ…5ほん
- 〔あぶら ……てきりょう
- 〔ゆでたまご……3こ
- しお ……ひとつまみ
- 〔マヨネーズ ……てきりょう

【つくりかた】

- ①トストと きゅうりは うすくきる。レタスは ちぎる。
- ②チーズは さんかくに きる。
- ③ソーセージを いためる。
- ④ゆでたまごを こまかくきって ふくろに入れる。
- ⑤パンに ①～④をはさむ。

たまごは ふくろのはじを
きってしまひだすと
はさみやすいですよ★

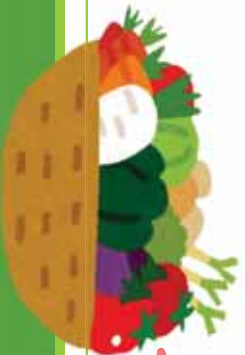


やさいのスープ



【ざいりょう(5人分)】

- ・たまねぎ(小)……1/2こ
- ・にんじん ……2cmていど
- ・しめじ ……1/2パック(50g)
- ・みず ……500ml
- ・コンソメ ……1こ
- ・しおこしょう ……てきりょう



【つくりかた】

- ①たまねぎ とにんじんを きる。
- しめじは てで こまかく わける。
- ②みずに コンソメを いれて ①をやわらかく にこむ。
- ③あじが うすければ しおこしょうで あじを ととのえる。

やさいを きるときに
てを きらないように
きをつけましょう！



バナナヨーグルト



【ざいよう(5人分)】

- ・バナナ ……3ほん
- ・ヨーグルト ……250g
- ・さとう ……12g
- ・ミント ……5まい

【つくりかた】

- ①バナナはかわをむいてたべやすいおおきさにきる。
- ②ヨーグルトにさとうと①のバナナをいれてまぜる。
- ③うつわにもりつけてミントをのせる。



おうちでもいろんなフルーツで
つくってみてね！

いまが「しゅん」の
りんごやかきやいちじくも
オススメだよ★



つくってみよう！

きょうのこんだて

- ・サンボイッチ
- ・やさいのスープ
- ・フルーツヨーグルト

みんなであのしく
おいしょういしましょ！

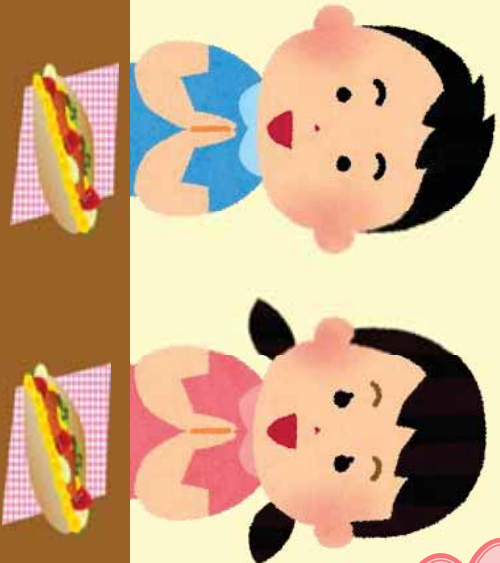


わからないことはせんせいや
おねえさんにきいてみてね！

みんなできたべよう！



たべるまえとあとには
あいさつを
わすれずに♪



おしく
できたかな??

あとかたづけ



あとかたづけも
かんばろう！



本日は
ありがとうございました

