

ねがいをかなえよう なつのもぐもぐおにぎり



材料：

ごはん（100g）、枝豆（正味40g）
さけるチーズ1本、コーン大きじ2～3
じゃこ大きじ（5g）

- ①ごはん半量を大きめに切ったラップで包み、対角線の端を合わせてふんわりと包む。
- ②①の部分をしっかり持って振る。
- ③よりかたちを整える場合は、片手で卵を持つように優しく整形する。

親子声かけ例

- ◆みどりはなにがはいっているかな？
- ◆きいろいものはなーんだ？
- ◆いちばんかたちがおおきいものはなに？
- ◆どんなあじがするかな？
- ◆誰がいちばんもぐもぐできるかな？



白だし使用

なつのひんやりお味噌汁

材料：

白だし大さじ1、水300cc、
味噌大さじ1
きゅうり、オクラ、豆腐、コーン

お手伝いのアイデア

- *味噌をとく（混ぜる）
- *きゅうりをスライサーでカット！
- *オクラを切る
- *コーン缶を開ける（けがに注意）
- *豆腐をちぎる、切る
- *おたまで器に盛り付ける

親子声がけ例

- ◆お味噌汁は冷たくても美味しいね
- ◆この中でいちばんもぐもぐできるのはどれかな？
- ◆どの形がいちばん好き？