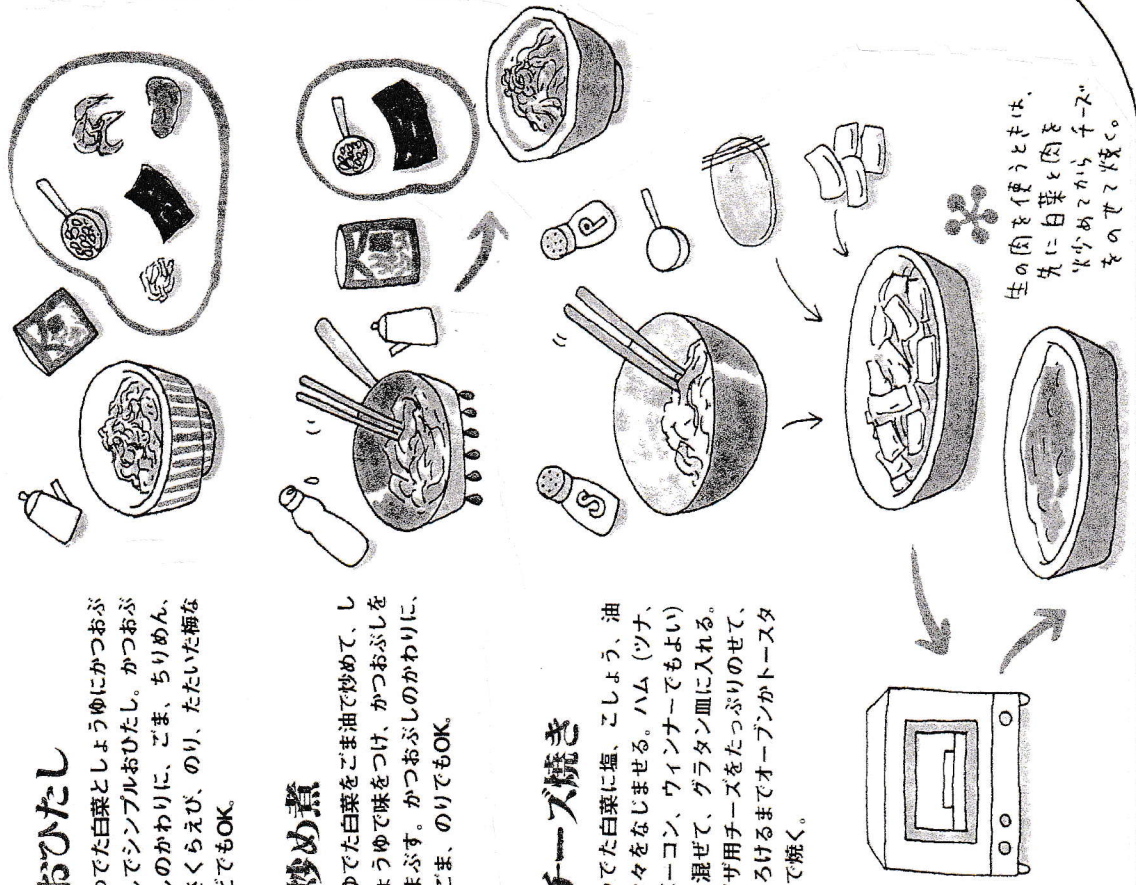


## ゆでた白菜いろいろ

**おひたし**  
ゆでた白菜としょうゆにかつおぶしでシンプルおひたし。かつおぶしのかわりに、ごま、ちりめん、さくらえび、のり、たいた梅などでもOK。

**炒め煮**  
ゆでた白菜をごま油で炒めて、しょうゆで味をつけ、かつおぶしまぶす。かつおぶしのかわりに、ごま、のりでもOK。

**チーズ焼き**  
ゆでた白菜に塩、こしょう、油少々をなじませる。ハム（ツナ、ベーコン、ウィンナーでもよい）を混ぜて、グラタン皿に入れる。ピザ用チーズをたっぷりのせて、とろけるまでオーブンかトースターで焼く。



生の肉を使うときは、  
先に白菜と肉を  
火が通るからチーズ  
をのせて焼く。

今の時期に特においしい白菜を使って親子で一緒にクッキングはいかがでしょう。もしかして苦手なお子さんもあるかもしれませんが、お子さんが料理のできる工程を見て楽しんで、また、少し手伝ったりすることで、「できた！」の達成感も感じることにもあります。自分で作ったものを食べると、いつもより「おいしい」と感じやすくなったり、みんなで一緒に食べながら「〇〇ちゃんが作ってくれたコレおいしいね！」など言ってもらえると、嬉しさから「また作ってみよう！」「自分も食べてみよう！」という自分からの更なる意欲に繋がっていきまします。お家の中でも、ちょっといつもと違う楽しい場面を作ること、新たな発見や、お子さんの育っている力に気が付けられることがありますよ！クッキング、おすすめですよ★

