

「簡単クッキング　～旬の食材　白菜を使って作ってみよう！～」

ゆでた白菜いろいろ

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か。もしかして苦手なお子さんもいるかもしれませんね。ですが、お子さんが料理のできる工程を見て楽しんだり、また、少し手伝ったりすることで、「できた！」の達成感も感じらることもあります。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、みんなと一緒に食べながら「〇〇ちゃんが作ってくれたコレおいしいね！」など言つてもらえると、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す。お家の中でも、ちょっとといつもと違う楽しい場面を作ることで、新たな発見や、お子さんの育つている力に気付かされることがありますよ！クッキング、おすすめです★

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、しようゆで味をつけ、かつおぶしをまぶす。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、ウインナーでもよい)を混せて、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
少しあわせたり、チーズ

を少しあわせたり、チーズ

