

フレンチトーストづくり

できあがりの^{しゃしん}写真やイラストを
はろう

^{とうじつ}クッキング当日までに^{つく}作り方を^{かた}チェックしよう！

^{さかい}「堺おうちグルメ」フレンチトーストの
^{つく} ^{かた} ^{どうが}作り方を動画でチェック！
^{にじげん} ^よ ^と二次元コードから読み取ってね



「シマシマきゅうりのサラダ」の
^{つく} ^{かた}作り方をレシピでチェック！

じゅんぴ

準備するものをチェックしよう！

ちょうり どうく

調理道具

こ しょう ちゅう
ボウル2個 (小～中)
しょう
小ボウルか小鉢 (ドレッシング用)
こばち
フライパン (フタつき)
ふか
バットが深さのある皿
ほうちよう
包丁
はし
がえ
フライ返し
ピーラー
いた
まな板
スプーン

フライパンのかわりに
ホットプレートでも
OK

*計量の際に計量カップと計量スプーン (大さじ・小さじ) が必要です。(講座中には使用しません。)

パンは、
フランスパンでもOK

まえ じゅんぴ

クッキング前の準備

さとう ぎゅうにゅう

・砂糖・牛乳・バターをはかっておく

たまご ちゅう

※卵はクッキング中にわります

フレンチトーストの材料 1人分の材料

ざいりよう
はちみつ※ (お好みで) 小さじ2
たまご
卵 1個
さとう
砂糖 大さじ1
ぎゅうにゅう
牛乳 100mL
あぶら
バター(油) 小さじ1
しよく
食パン 1枚 (5枚切り)

※はちみつは1歳未満の子どもに食べさせないようにしましょう

サラダの材料

ひとりぶん ざいりよう
1人分の材料

きゅうり 半分
ミニトマト 5個
す 酢 小さじ1
あぶら 油 小さじ1
さとう 砂糖 小さじ1/2
しお 塩 ひとつまみ
こしょう 少々
えら
選んだ野菜も
ようい
用意してね!

クッキング前の準備

やさい あら
・野菜は洗っておく
ちょうみりよう
調味料はボウルに合わせておく

きゅうり、ミニトマトのほかに
あと1つ好きな野菜を準備してね

*講座中に切る・ゆでるなどの時間がとれません。そのまま盛りつけられる状態でご準備ください。

親子でお買い物しよう！

フレンチトーストとサラダの材料のうち、家にはないものを調べて、何をどれだけ買うか決めよう。「お買いものリスト」に書きだして、お買い物にチャレンジしてみよう！

お買いものリスト

買うもの

買うりょう

()
()
()
()
()
()
()
()
()
()
()



たまご ぎゅうにゅう やさい
パン・卵・牛乳・野菜
ちようみりょう
調味料はスーパーの

どのコーナーにあるかな??



Super Market



クッキング当日は
エプロンなどのじゅんびを
ととのえて参加しよう

あと

クッキングの後にやってみよう！

しゃしん

できあがり写真をとってみよう



たの た

いっしょに楽しく食べよう



あら もの あとかたづ

洗い物や後片付けもわすれずに



つく

もういちど作ってみよう



かぞく とも
家族や友だちに
メッセージをおくろう



かんそう か

クッキングの感想を書いてみよう

保護者の方へ

アンケートへのご協力をお願いします。

右の二次元コードを読み取り、ご入力をお願いします。

ご入力いただいた内容は、食育推進事業の向上のために利用し、他の目的には利用いたしません。

