

《材料》

きゅうり	(1人分)	1/2本
梅干し		1/2個
ごま		適量
しょうゆ		小さじ1/2
砂糖		小さじ1/2

《作り方》

- ①袋にきゅうりを入れ、麺棒などでたたき、食べやすい大きさにする。
- ②①に小さくちぎった梅干し、しょうゆ、砂糖、ごまを加えて軽く混ぜる。

ワンポイント

きゅうりは崩れるくらい(手でちぎれるくらい)にたたくとよく味がしみます。お好みで塩こんぶやごま油を入れてもおいしいよ♪

レンジで簡単!

オクラのおかかあえ

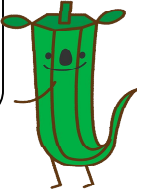
《材料》

オクラ	(1人分)	4本
かつお節		1/2パック
しょうゆ		小さじ1

《作り方》

- ①オクラを調理ばさみで3~5mm幅に切り、耐熱容器に入れる。
- ②電子レンジ(600W)で約2分加熱する。
- ③②にかつお節、しょうゆを入れてよく混ぜる。

マヨネーズをかけてもおいしいよ!



マシュマロヨーグルトムース

《材料》

マシュマロ	(1人分)	25g
牛乳		25g
プレーンヨーグルト		50g

《作り方》

- ①耐熱容器にマシュマロ、牛乳を入れて軽くラップをかけ、電子レンジ(600W)で約1分30秒加熱する。
- ②マシュマロが溶けたらよく混ぜ、水切りしたヨーグルトを加えて混ぜる。
- ③②を器に流し入れ、冷蔵庫でしっかり冷やす。

お好みでジャムやフルーツをのせてどうぞ♪



できることからお手伝いにチャレンジ!

テーブルをきれいにする

おはしや食器をならべる前に、テーブルの上の物を片づけて、ぬらしたふきんなどで、きれいにふきましよう。



食器を洗う、またはふく

おうちの方の食器洗いや食洗機の使い方、食器ふきをよく見て、最初はまねをしながらお手伝いして、後片づけをしてみましょう。



料理を作る

おうちの方にどんなお手伝いができるか聞き、かんたんなことから始めましょう。自分一人で作れるようになったらすごいですね!



おはしや料理をならべる

おはしや食器、できた料理をならべましょう。ごはんの食事のときは、ごはんは左、しる物は右、おかずは奥に置きましょう。



食器を洗い場に運ぶ

自分が食べ終わった食器を片づけることから始めましょう。おうちの方の分も片づけて、テーブルもきれいにできたらいいですね。



ごはんをよそう

しゃもじを使って、おうちの方の分のごはんをよそいましょう。一度しゃもじをぬらしてから使うと、ごはんつぶがつきにくいです。



クッキングができなくても、自分にできるお手伝いをみつけよう

