



おりょうりをしてみよう!



ミッケから、やってみ隊へのアドバイス!

たべものをさわるときや、おりょうりのおてつだいをするときは…

- 石けんでていねいに手をあらおう。
- エプロンやさんかくきん・バンダナをつけよう。
- かみのけがながいときは、むすぼう。
- 火やほうちょうをつかうときは、おとなの人といっしょにやろう。



くいしんぼうミッケの
「つくってみよう!」
パート1

カレーライス



ざいりょう (てつこ、だいちゃん、おとうさん、おかあさんの4人ぶんをつくろう!)

| | | | | |
|---------|----------|----------|------------|------------------|
| ■ にんじん | ちゅう 中くらい | ほん 1/2 本 | ■ カレーのルー | 1/2 はこ |
| ■ たまねぎ | ちゅう 中くらい | 2 こ | ■ 油 (サラダ油) | おお 大さじ 1 |
| ■ じゃがいも | ちゅう 中くらい | 2 こ | ■ お米 | ごう 4 合(やく600グラム) |
| ■ おにく | | 200 グラム | ■ お水 | 700 ミリリットル |

🐾 おにくのしゅるいは、おとなの人にきいてみよう。

🐾 ほかに、きのこのなかま(しいたけ、しめじ、えのき、エリンギ、まいたけなど)や、かぼちゃ、トマトなどを、おこのみで入れてもおいしいカレーができるよ!

つぎのページ
からはじまるよ!

おりょうりをするときは



くいしんぼうミッケの
「つくってみよう!」
パート2

フルーツヨーグルト

ざいりょう (カレーライスとおなじように、てつこ、だいちゃん、おとうさん、おかあさんの4人ぶんをつくろう!)

| | | | |
|---------|---------|--------|-------|
| ■ リンゴ | 1 こ | ■ さとう | おこのみで |
| ■ ヨーグルト | 400 グラム | ■ はちみつ | おこのみで |

🐾 41ページでは、リンゴだけをつかっているけれど、かんづめのフルーツ(みかん、おうとう、はくとうなど)をおこのみで入れたり、リンゴのかわりにつかってもおいしいよ!

43 ページに
のっているよ!