



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。
- エプロンやさなかくきん・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!