

和ごはん

×

親子

食は命の源であり、食をきっかけに、親が子どもたちに教えられることもたくさんあります。

一緒につくり、楽しみながら、子どもたちに食の大切さを教えてみませんか？

はじめての料理体験!オリジナルふりかけ

お子さんの“はじめての料理体験”におすすめするのが、包丁などを使わずにできるふりかけです。実際に食材に触れ、味覚や嗅覚といった五感を通してそれぞれの素材の味や食感を知ることができるので食育にもつながります。



調理時間

約10分

材料 (作りやすい分量)

かつお削り節……………2グラム
乾燥カットわかめ…4グラム
しらす……………10グラム
青のり……………小さじ1
白ごま……………大さじ1
塩……………小さじ2分の1
砂糖……………小さじ1

作り方

- ① かつお削り節は電子レンジ（600W）で20秒加熱し、粗熱をとってから手で細かくちぎる。カットわかめは袋に入れて、麺棒などで粉末状になるまで叩く。しらすは電子レンジ（600W）で30秒加熱し、冷めてから手で細かくする。
- ② 削り節、カットわかめ、しらす、青のり、白ごま、砂糖、塩をそれぞれ小皿に盛り付ける。
- ③ (2)を好みにブレンドして、ふりかけをつくり、ごはんのにのせて食べる。

