

「こどもふれあい広場」に参加してくださっている

みなさん、いつもありがとうございます！

本来でしたら5月に本年度1回目の「こどもふれあい広場」を
行う予定でしたが、みなさんに会えず残念です。

今回は夏バテ予防のレシピを紹介します。これを食べると
次に会えるときまで暑さに負けず「元気」でおすごしください！！😊

問い合わせ↓
lykkekichikujo@gmail.com

★ 夏バテ防止！豚肉をつかった冷しゃぶ！

・材料

- 豚肉 (しゃぶしゃぶ用)
- おくら 2本
- かつお節 1パック
- トマト
- レタス (トッピング)

- ① お鍋8分目まで水を入れ沸かす
- ② 豚肉をながく茹でる
- ③ おくらは小口切りにする
- ④ 豚しゃぶとおくらの上にかつお節をふりかける
- ⑤ トッピングにトマトとレタスを盛りつけて完成



夏バテによく効く
豚肉とおくらを
つかって作る♡
ポン酢や塩だれ
で召しあがれ♪

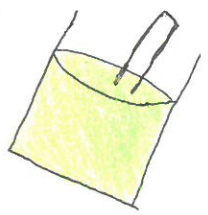


★ 子どもにも食べやすいヨーグルト

・材料

- バナナ (こおらしおに) 2本
- ヨーグルト 1/2 ~ 1本
- 牛乳 or 豆乳 600ml

- ① ヨーグルトはまん中のわたと種をとり
ざく切りする
バナナはこき当な大きさに切る
- ② ミキサーに全ての材料をいれ
スイッチON
(少し長めに混ぜる)



わんたんから
子どもにも作れるや！
生徒のみなさんも
おうち時間に
作ってみよう！

