

親子で楽しくクッキング

野菜を使った簡単レシピをご紹介します。
親子でチャレンジしてみましょう！



親子で作る簡単
レシピ紹介



キャベツの甘味とトマトの酸味が絶妙なスープです！！

材料:5人分

キャベツ	2枚
ミニトマト	10個
えのき	1パック
ハム(ベーコン)	2枚
調味料	
水	900cc
コンソメ	1個
コショウ	少々

①鍋に水を入れて火にかける。

②えのきは根元を落とし、3cm長さに切り、ほぐす。

③ギザギザのナイフを使って、ハムを食べやすい大きさに切る。

④キャベツは食べやすい大きさにちぎっておく。

⑤ミニトマトはヘタを取って4つに切る。

⑥①が沸騰したら、えのき、ハム、キャベツ、ミニトマト、コンソメを加え出来上がり。少量のコショウで味のバリエーションを増やすことも、子どもの食経験を豊かにしてくれます。

夏野菜でアレンジしましょう♪

