しょくじ

かんたんクッキングレシピ

なつやさいのおはなばたけ

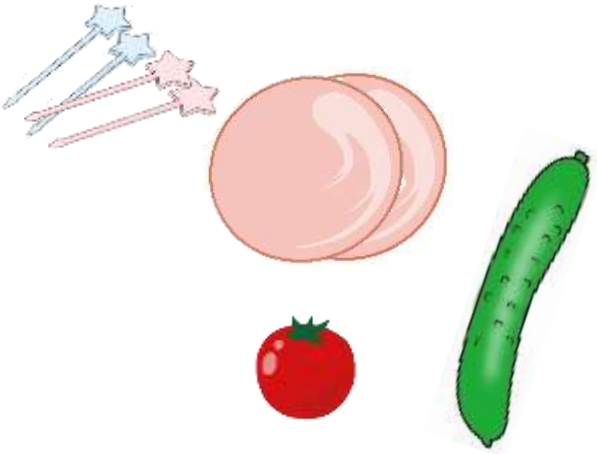
材料（4人分）

・ミニトマト	8こ
・きゅうり	1本
・うすぎりハム	4まい

使う器具

・包丁　・まな板　・ピック　8本

＜作り方＞



① ミニトマトは、へたをとる。

② きゅうりは、へたをとり1cmの輪切りする。

③ ハムは、半分に切り、クルクルまく。

④ きゅうり、ハム、ミニトマトをかさねて、ピックでさす。

・チーズやウインナー、うずらたまごなどいろいろなものをさすとたのしいですよ。
・ピックのかわりに、竹串でも OK です。

石川県栄養教諭・学校栄養職員研究会　白山野々市ブロック