子育てコンシェルジュのワンポイントアドバイス

お問い合わせは
東松山市子育て支援課
子育てコンシェルジュへ
☎0493-63-5005

令和５年７月号

今年の夏は亜熱帯地方のような気候になると言われています。長い夏休みも始まります。
考えただけでグッタリしますね。私は大好きなかき氷をたくさん食べて乗り切ろうかな。

親子で楽しくクッキングに挑戦しよう

苦手な野菜も美味しく食べられるようになるかもしれません

餃子の皮のピザ

材料：餃子の皮のピザ、ケチャップ、トッピングしたい野菜(あえて苦手な野菜を用意してみても)、ハム or ベーコン or ウインナー、チーズ
作り方：①トッピングしたい野菜(ピーマン、玉ねぎは少し水にさらすと苦みや辛味がなくなるよ)ハム or ベーコン or ウインナーを切る
②餃子の皮にケチャップを塗る(スプーンで塗ると小さい子にもできるよ)
③ハム or ベーコン or ウインナー、野菜、チーズの順に乗せていく
④オーブントースターで焼く(取り出すときは火傷に注意)

※アレンジで、チョコレートソースにバナナ等デザートピザを作ってもいいですね！！

ジュースでアイス

材料：お好みのジュース、製氷器(キャラクターのものだとかわいいですね)
作り方：①製氷器にジュースを入れる
②冷凍庫で冷やし固める

※コップやカップで作る時は、缶詰のフルーツやナタデココ(小さいお子さんは注意)を入れても美味しいですよ。
色々な味のジュースで作って、食べ比べをしても楽しいですね。