

## みんなで食べるとおいしいね

### ★サンドイッチパーティ★



#### いろいろな具をじゅんびしよう

- レタス
- スライスチーズ
- かぼちゃとゆで卵のマヨネーズ和え
  - ①スライスしてあるかぼちゃをゆでるか、蒸し、軽くつぶします。
  - ②固ゆで卵（11分ゆでる）を作り、殻をむき、卵カッターで切ります。
  - ③マヨネーズで①と②と和えます。
- ミートカレー
  - ①たまねぎは皮をむいてみじん切りにして、塩を少し入れて炒めます。
  - ②ぶた肉も炒めます。カレー粉を入れてさらに炒めます。

#### ★ロールサンドイッチ

→みみなし食パンに半分くらいジャムをぬって、はしからクルクルとまいていきます。のりまきみたいになったら、ラップでつつみます。

#### ★米粉のグラタン風

- ①マカロニをゆでます。たまねぎの皮をむき、うす切りにします。
- ②冷たい牛乳に米粉（上新粉）をいれて、火にかけます。沸騰して、とろっとしたら火をとめます。
- ③たまねぎに塩を少しいれて炒めます。鶏ひき肉を炒めます。肉がしっかり炒まったら、ゆでたマカロニをいれます。②を入れてまぜます。
- ④耐熱の器に③を入れて、粉チーズをふり、オーブン180度で焼きます。

#### ★くだものゼリー

→ジュースに粉寒天を入れ、しっかり加熱します。くだもの缶づめをいれます。器にいれて冷やします。