

たまねぎのかわむき

せんせいが、おうちでつくったたまねぎを、たくさんもってきてくれました。さくらぐみのみんなで、かわむきをしたよ！
さいしょにむきかたをおしえてもらって、じぶんでえらんだたまねぎのかわをむきました。おうちでたべるのがたのしみだね。

①さいしょにたまねぎをえらびました。みんないっしょうけんめいにえらんでいました。



②むきかたをおしえてもらって、むいてみたよ！
かわをむくのがはじめてのおともだちもいました。



ぴかぴかの
たまねぎが
できたよ☆

たまねぎをさわったてで
めやはなをさわると
いたくなるよ！
おうちでするときに
きをつけよう！



お子さんと一緒に！

キーマカレー（大人2人+子ども2人くらい）

【材料】

- ごはん 人数分
- 玉ねぎ 1.5個
- 人参 1本
- ピーマン 2個
- トマト 1個
- （トマト水煮缶1/3缶でも◎）
- 豚ミンチ 150g
- カレールー 3皿分

【作り方】

- ①玉ねぎ・人参・ピーマンはみじん切りにする。
（ぶんぶんチョッパーなどがあるとお子さんでも安全に切れます。
刃のところは大人の方が触るようにしてください）
- ②トマトは、1cm角に切る。
- ③フライパンを熱し、豚ミンチを炒める。豚ミンチに8割程度火が通ったら、みじん切りにした玉ねぎ・人参・ピーマンを入れ、しんなりするまで炒める。
- ④トマトとカレールーを入れて炒め、良い香りがしたら、具材が浸るくらい水を入れ、野菜がやわらかくなるまで煮る。
（味がちょうどよくなるくらいまで汁気をとばしたら完成）

