

# 【きゅうしょくしつのようにす】

ほうれんそうのサラダをつくります！



① やさいをあらいます



② きります



③ ぼいります



④ あらいながします



⑤ しぼります



⑥ ほかのやさいも  
おなじじょうにします



⑦ あじをつけます

ほうれんそうの  
サラダの  
できあがり

# 【きゅうしょくしつのようにす】

こんなこともしています



まいにち、いろいろなやさいや  
さかな、にくがとどきます



あらいおわたた、たくさんの  
やさいをきっています



たまごをわっています



あらいものをします



0さいじのごはんも  
つくっています



きれいにあらったばつとやおさら  
などをほかんこにいれてしょうど  
くします

よろしくね!



チームきゅうしょく  
みんなでおいしいきゅうしょく、おやつを  
つくっています。のこさず、きれいにたべ  
てもらえるとうれしいです。(^^♪)



こんだてをつくっています



ちょうみりょうをは  
かります



スプーンやフォーク、くらす  
ごとあらっています

# 【きゅうしょくしつのようにす】

わふうかれーraisをつくります！



① だしじるをつくります



② やさいをきります



③ にんじん、たまねぎ、  
だいこん、にんにく



④ かまにひをつけて、あたた  
めてあぶらをいれます



⑤ にんにくをいためます



⑥ ひきにくをいためます



⑦ やさいもいれていためます



⑧ だしじるをいれます



⑨ やさいが、やわらかく  
なるまで、にこみます



⑩ かれー-をいれます



よくまぜたら  
できあがり♡



いただきます \ (´0´) /



さいごにかまを、きれい  
にあらいます。