

親子でクッキン、グの記事を読んで

リュラ理を作つたよ。

富山市立東部小学校 三年 野口由季乃

お母さんが、親子でクッキン、グの新聞をも

てきて、

これ二人で作つてみたら。

と言いました。わたしとお姉ちゃんはびく  
りしました。おりゆう理のお手つた「をした  
ことはあるけれどさういふうを買ってきてさ  
いしょから子どもたちで作るのははじめてだ

からです。

わたしは、ピーマンがにがでだからレシピ  
に書いてあるけどいいでほし」と言いま  
した。そうしたらお姉ちゃんが、  
「色どりも大事よ」

と言つたので、いやいやピーマンを買ひまし  
た。

ざいりょうを切るのは、大へんだつたけど、

お母さんかそばにいな川のでがんぱりました。  
お姉ちゃんといふ  
に作つていろと、切り

方がへんとか言つてきただのでけんかになつた。  
けど、お母さんは何もいしませんでした。いい  
つもだつたらおこるのにへんだなと心にまし  
た。

カルピスかん天も作りました。お店やさん  
みた人に作れたのでとてもうれしくなりまし  
た。かん天がかたまるかべはいだつたけどう  
まくひきました。

オーブンでドリアをやつしていらしててもあ  
いしいにおいがしました。何どヒオーブンの

中が気になつたので近くに見に行きました。  
お父さんとお母さんをしようとしたりして、お  
姉ちゃんと一緒に作ったドリアとカルピスか  
ん天をお店やさんみた人に出しました。  
お父さんもお母さんも、「おいしいね」と  
と言つてくふました。わたしあくまつた  
くてもおひしかつたのでがんばつてよかつた  
なと思ひました。

# 手軽でボリューム満点



してもおいしいですね。色合いも考えて、好きな野菜をのせてみましょう。仕上げはトースターで4～5分。こんがり焼けたいいにおいがしてきます。

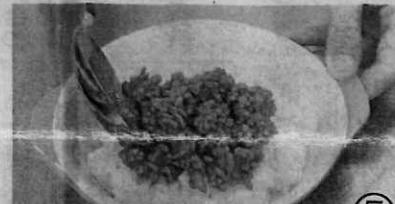
ドリアと一緒に、夏にぴったり、さっぱり食べられるカルピス味の寒天を作つてみましょう。寒天を溶かした水を沸騰するまでよく加熱することがポイントです。そうすればしっかり固まります。冷蔵庫に入れて15分ぐらいで完成します。

カルピス寒を先に作り、冷やし固めている間にドリアを作るのもいいですね。

③フライパンにサラダ油をなじませ、合いびき肉を入れて炒める。

④色が変わってポロポロの状態になったらミートソースを加える。

⑤耐熱容器に②のご飯を入れ、④のミートソースをかける。



## もう一品そえよう

### カルピス寒



【材料】(4人分)

粉寒天	…1袋
水	…カップ2
砂糖	…50g
カルピス	…100cc

イチゴ	…4個
ミカン(缶)	…8個
パイン(缶)	…1枚
キウイ(シロップ)	…½個

アイスコーヒー用シロップ …4個

水 …50cc

【作り方】(所要時間40分)

- ①分量の水と粉寒天を鍋に入れ混ぜる。火にかけて沸騰させて寒天を溶かす。
- ②火を止め、砂糖を加えて溶かす。
- ③カルピスを加え、鍋を水につけて粗熱を取り、器に流し入れ、冷やし固める。
- ④固まつたら切り目を入れ、適当な大きさに切ったフルーツを飾り、アイスコーヒー用シロップと水を混ぜ合わせたシロップをかける。

## きときと君

(富山県)

ゆるキャラ集まれ~



ぼくの夢は、魅力いっぱいの富山県にたくさんの人々に来てもらうことなんだ。2015年春に開業する北陸新幹線、楽しみだね。

- ・生まれた日 11月28日
- ・性別 元気な男の子
- ・身長 立山の1500分の1(2頭身)
- ・体重 ブリ5木分くらい