

やってみよう!
たべたいな!
しりたいな!
食育

5歳
ギョーザの皮を使ったピザ作りを
簡単に楽しく体験し、食への興味を
広げます。

監修/内野美恵 (東京家政大学准教授)
絵/鈴木アツコ 料理/吉田瑞子 撮影/古島万理子

ちっちゃいピザ つくっちゃおう!



きょうは、かんたんに できちゃう
ちっちゃい ピザを つくるよ。きみも てつだってね!



つぎは ピザを
トースターで やくよ。
しばらく すると
いいにおいが してくるんだ。
チーズが とけて きじり
やきめが ついたら
できあがりだよ。

チーン!



いろいろな



ピーマン



トマト



とうもろこし



えび



ソーセージ



ゆでたまご



りんご



ピザソース



チーズ

先生・おうちの方へー聞くときは、あらかじめ200度に温めたオーブントースターで約5分、チーズが溶けるまで焼いてください。取り出す際はやけどにご注意ください。ギョーザの皮を2枚重ねると、ボリュームが出ます。他にもどんな具材を乗せたらよいか考えて、親子クッキングを楽しんでください。

ピザは えいようまんてん!

ピザは、いろいろな えいようがいちどにとれる りょうりだよ。

からだが つよくなる



かぜをひきにくくなる



ちからが でる

