



おやこで あそぼう

おうちでプラザ

vol.17

作成：杉並区子ども家庭部児童青少年課



2歳～小学生向け



～今回のテーマ～

まんまる焼おにぎり

& ごはんピザ



☆用意するもの・・・ごはん、味付けやトッピングの材料

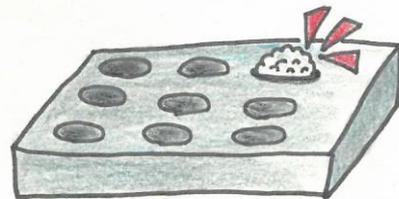
ラップ、アルミホイル、トースター・タコ焼き器など

☆注意点・・・トースター・タコ焼き器を使う時は、やけどに注意！！

まんまる焼おにぎり

① ご飯をラップでにぎって一口大のおにぎりをつくろう。

② うすく油をひいたタコ焼き器におにぎりをいれよう。



タコ焼き器がないときは、トースターで焼いても美味しい！チーズや油がたれるのでトレーを使ってね。

お醤油をちょっとたらしたり、チーズをトッピングするのもおすすめ。

ごはんピザ

① ご飯をラップでかるくにぎって土台をつくろう。薄く油をしいたアルミホイルの上で平らにつぶすよ。

② ケチャップ、ハム、しらす、チーズなど好きなトッピングをしよう！



③ トースターで軽く焦げ目がつくまで焼いてめしあがれ！



ゆうライン

杉並子ども家庭支援センターの「子どもと家庭に関する総合相談窓口」です。お子さんのこと、子育てのこと、ご家族のことなど、一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

☎5929-1901

月曜～土曜の午前9時～午後7時（祝日・年末年始を除く）

ご紹介します♡



今回のおうちでプラザは子ども・子育てプラザ下井草の職員が作りました。

