

ひ ちゅうか  
冷やし中華をつくろう

①

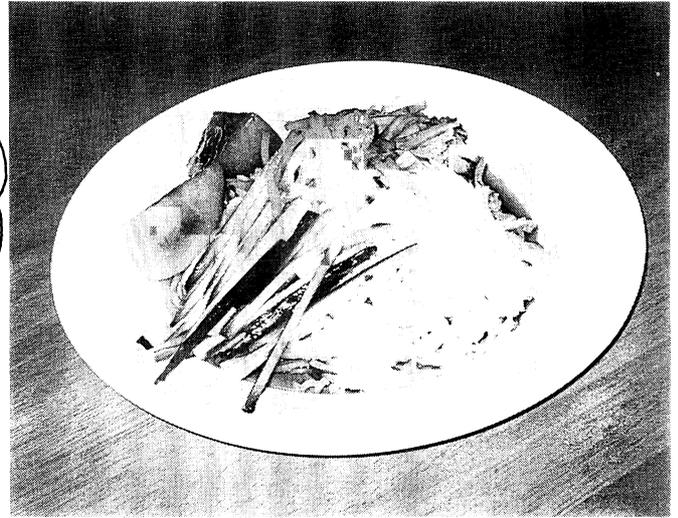
♥ 自分のお昼ごはんをつくってみましょう。

今日のメニューは冷やし中華です。

1. 買い物に行こう。

冷蔵庫にあるものを  
たしかめて、  
買いに行こうね!

買った物	ね だん 値 段
	円
しょう ひ ぜい 消 費 税	円
合 計	円



レシートをはろう! /

2. 材料と道具を準備しよう。(だいたい、2人分です。)

おうちの人にも作ってあげよう!!

## 材料

- 冷やし中華 1袋 (ふくろ)
- きゅうり ½本 (ほん)
- トマト ½こ
- ハム 2枚 (まい)
- 卵 1こ (たまご)
- 紅しょうが 少々 (べに)
- 油 少々 (あぶら)

や 焼きたてや缶詰のミカンなどを  
のせても いいよ。

## 道具

- なべ
- ざる
- さいばし
- フライパン
- ほうちょう
- まな板
- フライかえし
- さら
- はし

指を切らない  
ように、  
気をつけようね

(めん類-1)

3. 調理をしよう。

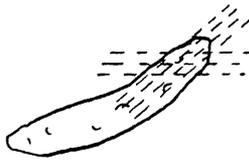
つくった日

めんの上<sup>く</sup>にのせる具を用意しよう

月 日

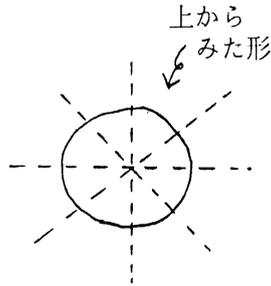
① 材料を切ります。

・きゅうり



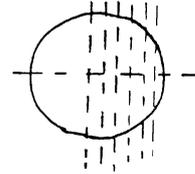
〔せんぎり〕

・トマト



〔くし形ぎり〕

・ハム



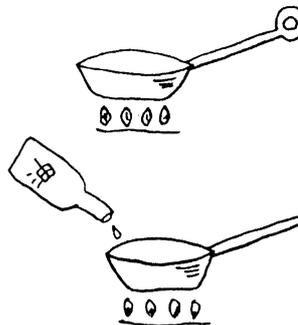
〔せんぎり〕

② うすやき卵を作ります。

・卵をわって、かきまぜる。

⇒

・うすやき卵を作る。

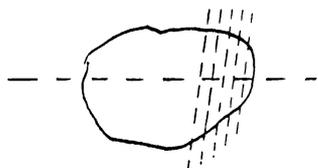


コンロにフライパンをのせ、火をつける。

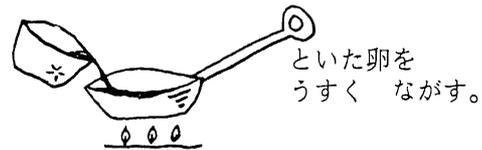
油をひく。

・うすやき卵を切る。

⇐



きゅうりやハムと同じように、糸く切ってみよう。



表面がかたまってきたら、火を止める。

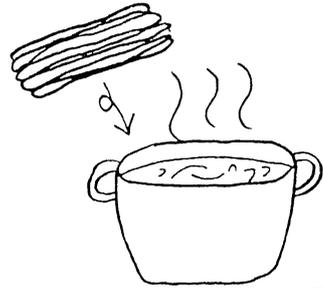
※おうちの方へ

切ったり、焼いたりする活動で、難しい所は、一緒に作ってあげてください。

めんを用意して、盛りつけよう

③ めんをゆでます。

- 冷やし中華の袋をあけて、めんとスープにわけておく。  
↓
- なべに水を入れ、火にかける。  
↓
- にたったら、なべにめんを入れて、ゆでる。ふきこぼれそうになったら、火をよわくする。ときどき、さいばしでめんをほぐす。  
↓
- ながしにざるをおいて、なべのなかみをざるにあける。  
↓
- めんに水をかけて冷やす。そうとてでもむようにあらう。  
↓
- ざるをふって、めんの水をきる。  
↓
- さらにのせて、スープをかける。

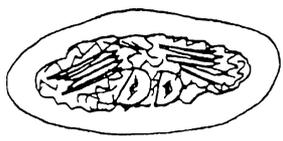


ゆでる時間は3分くらい。袋のうらに、時間がかいてあるから、たしかめよう。



あついで"やけど"に気を付けて!

④ 盛りつけて、できあがり!



おいしそうにのせてみよ〜!



さあて、味はいかがが……?

<自分の感想>

Two horizontal lines for writing personal impressions.

<食べた人の感想>

Two horizontal lines for writing impressions of the person who ate it.

おいしく食べたあとは……あとかたづけも、しっかりね!!

夏のめんといえは



(そうめん)



(れいめん)



(ざるそば)

家の人と、いっしょに作ってみよう!