

もも 桃とオレンジのヨーグルトソース

ざいりょう | 6 人分

オレンジ……3玉(750g)

白桃……2玉(500g)

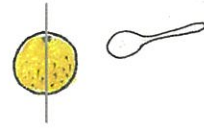
ヨーグルト……100g

A エクストラバージン
オリーブオイル…大さじ1

はちみつ……大さじ1

ミントの葉……6枚

1 オレンジは縦に半分に切り、スプーンで中をくり抜く。外側の皮の部分は器として使用する。



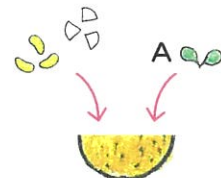
2 ①の薄皮を厚めに切り、小さく切る。



3 ももは半分に切って種を取り、皮をむいて小さく切っておく。



4 ①の皮の器に②と③を盛り付け、合わせたAのソースをかけてミントの葉を添える。



できるまでの時間
15 分

みんなでいっしょにチェック！ クッキングのお約束

身じたくをしよう

かみの毛は
むすんで
パンダナなど
でまとめてね！



へんしん！

長そでは
うでまくり！

つめは
みじかく切ってね！

料理をするときは、せいけつで動きやすいかっこうがいちばん！
食べものにバイキンがつかないように、はじめる前にはかならず石けんで手をあらいましょう。

元気のもとを手洗いから！
バイキンは石けんによわいんだよ！

手はキレイかな？



石けんのあわをよくたてよう



ゆびのあいだ



おやゆびのつけね



手のこう



つめ先、つめのあいだ



手くび



あわをきれいにあらいながそう



きれいなタオルでふこう

チャレンジしてみよう

うでが「く」の字に
まがるくらいだよ

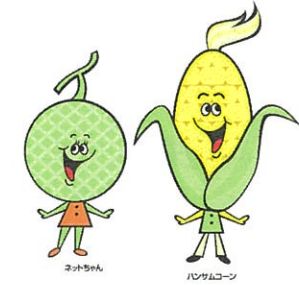


ほうちょうのポイント

- ・えの部分をしっかりにぎる。
- ・材料はネコの手のように、かるくにぎってそえるように。
- ・刃はぜったいにさわらない。

キッチン台のポイント

- ・ちょうり台が高すぎるときは、ぐらぐらしないふみ台を使おう。



市場で学ぶ作る食べる やさしい・くだもの料理教室

本日のレシピ

おなまえ