

おうちの人と一緒に料理に挑戦！

焼きなす 編

家庭での時間を使いお子さんと一緒に料理を体験してみましょう。高学年のお子さんは、おうちの人の見守りのもと、一人でも作れる内容です。ご参考にしてください。

＜焼きなす＞（材料）

なす 食べる分だけ

しょうゆ

かつおぶし

おろししょうが

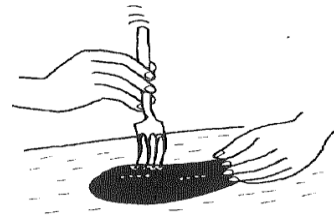
お好みで

＜作り方＞

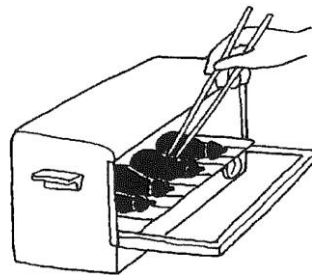
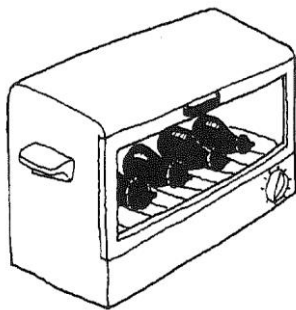
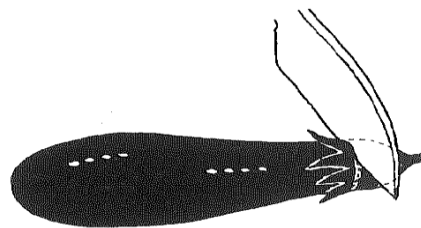
① なすを洗う。新鮮な「なす」は、へたの部分がちくちくします。注意しながら、洗いましょう。

③ へたの部分に丸く浅い切りこみを入れ、へたの先を切りそろえる。

④ オーブントースターになすを並べ、15分くらい焼く。さいばしで押さえ、なすの表面がへこめばできあがり。なすの表面がかたい場合は、追加で5分くらい焼く。



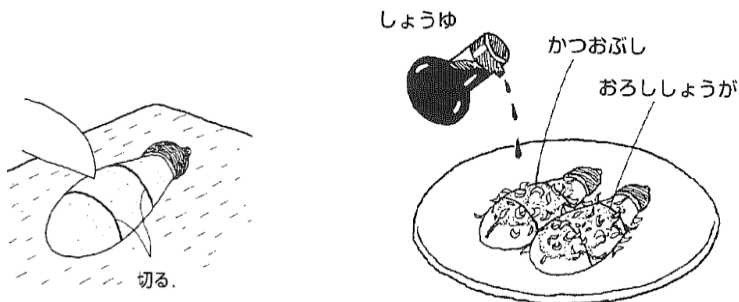
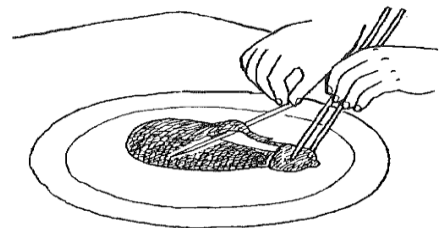
② フォークの先でなすをさす。



⑤ 皿に④のなすをのせ、切こみに竹串を入れ、皮をむく。

⑥ 食べやすい大きさに切る。

⑦ お好みで、かつおぶし、おろししょうが、しょうゆをかける。



焼きなすの作り方は 合同出版株式会社出版

イラスト版台所のしごと 子どもとマスターする37の調理の知識より

