

料理で
子どもの
心・頭・体が
育ちます!



小学生にもわかる楽しくつくれる和食レシピ集

- ♥ お米のとぎ方・ご飯のたき方
- ♥ こんぶ、かつお、煮干しのだし
- ♥ スナッフエンドウのごまあえ
- ♥ 蒸しナスの三杯酢あえ
- ♥ 大根ステーキ
- ♥ ケーキ寿司……ほか

京都発! 子どもクッキング
自分でつくるカンタンごはん

和食編