

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PEnd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