

キッズクッキングサポート

つくまえ
作る前に
よ読んでね!

お料理前の7つの約束

クッキングレベル

☆☆☆☆☆

ほし かず おお
星の数が多いほどむずか
しくなるよ!

りょうり まも やくそく
お料理をするときに守ってほしいお約束!

じょうず つく まも
上手に、おいしく作るために守ってね

1 身じたくは、しっかりとしましょう

- なが て あら
・長いかみはまとめる ・手はきれいに洗う
- みじか き
・つめは短く切る ・エプロンをかける
- うご ふく なげそで
・動きやすい服で(長袖はうでまくり)

2 材料や道具の準備をしましょう

ざいりょう どうぐ じゆんび
はじめにレシピをよく読んでおきます。
ひつよう じょうず りょうり
必要なものをそろえておくと、上手にお料理できます。

3 あわてたり、ふざげないで作りましょう

つか ひ ちか お つ こうどう
ほうちょうを使うときや、火の近くにいるときは、落ち着いて行動しましょう。
ふざげたり、おしたりしないようにしましょう。



#KIDS-001

キッズクッキングサポート

4 むずかしいところはおうちの人に手伝ってもらいましょう

たす
むりをしないで、むずかしいところは助けてもらいましょう。
わからなかったら、おうちの人に聞いてすめましょう。

5 2種類ある、ほうちょうの持ち方を覚えましょう



こ ちゆう
子ども用のほうちょうもあります。
さき まる ぜんたい ちい
先が丸くなっていて、全体に小さく、
かる
軽くてできています。

ほうちょうのえをしっかりとにぎる持ち方。ひと ゆび も も かた
人さし指をのばして持つ持ち方。

6 材料や調味料は、計量カップ、大さじ、小さじではかりましょう

ざいりょう ちようみりよう けいりよう おお こ
これからレシピに出てくる1カップは200ミリリットル、大さじ1は
15ミリリットル、小さじ1は5ミリリットルです。
こな やま
粉やさとうなどをはかるときは、山もりにしないで、たいらにします。



7 後かたづけもしっかりとしましょう

あと
つか なべ た お しよつき
使った鍋やボウル、食べ終わった食器はきれいにあらいましょう。
ばしょ
ふきんでふいて、もとの場所にしましましょう。

きちんとできたかな

#KIDS-001

