



グリオくんが
お料理に挑戦！！



お子様ランチ

ナポリタン (2人分)

パスタ 60グラム
ウインナー 2本
玉ねぎ 1/2個
ピーマン 1個
ケチャップ 大さじ2
砂糖 小さじ1
塩コショウ 少々
オリーブオイル 少々

ケチャップライス (2人分)

ご飯 茶碗2杯分
玉ねぎ 1/4個
ベーコン 1枚
ケチャップ 大さじ2
コンソメ 小さじ1
塩コショウ 少々
バター 小さじ1
枝豆 6粒

ハンバーグ (2人分)

ミンチ肉 200グラム
玉ねぎ 1/2個
パン粉 大さじ4
牛乳 大さじ2
塩コショウ 少々
ケチャップ 適量
ソース 適量

ナポリタン

- ① パスタはゆでておく。玉ねぎは薄くスライス、ピーマンとウインナーは細く切っておく。
- ② フライパンに油を敷き、たまねぎとピーマン、ウインナーを炒める。
- ③ ゆでたパスタをカオえて砂糖を入れる。ケチャップ塩コショウの順番で入れて炒めていく。
- ④ お好みで粉チーズを振る。

ケチャップライス

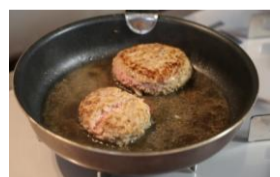
- ① 玉ねぎはみじん切り、ベーコンは細く切る。
- ② フライパンにバターを入れ溶かし①を炒め火が通ればご飯をカオえケチャップ、コンソメ、塩コショウをカオえる。
- ③ 型で形を調えたら飾りの枝豆をのせる。

ハンバーグ

- ① 玉ねぎをみじん切りにし、フライパンに少し油を敷いて炒める。
- ② ミンチ肉に①とパン粉、牛乳、塩コショウを入れてよくこねる。
- ③ 形を整えてフライパンで焼く。
- ④ 焼き終わったフライパンに、ケチャップとソースを混ぜてソースを作る。



グリオくん渾身のトンブさばき



グリオくんの顔の形を作ったよ！



みんなも作ってみてね！！

