



わたしの親子くらし

食べてくれたらうれしいな!



和郷園 (茨城県) の生産者・高橋正延さん

自分で作れば、好きになる!

夏野菜でクッキング

毎日がんばって育ててるよ



葉菜野菜産直 (茨城県) の生産者・佐藤均 (ひとし) さん (左)、睦 (むつみ) さん (右)

今がおいしいトマトですが、苦手な子も多いのでは? 小学生姉弟がトマト料理にチャレンジ!

挑戦するよ!

トマトは苦手...



加熱したトマトは食べられるけど、生だと青臭さが苦手、という姉弟。お姉ちゃんは、普段から包丁や火を使うお手伝いをしているそう。

パルシステム東京
みのりちゃん (小4)
よういちろうくん (小1)

作ってみるレシピはこれ!

ケチャップ&

チーズ味

トマトの濃厚チーズ焼き

りんごジュースをプラス

トマトゼリー

詳しいレシピは「だいたいこログ」から検索!

トマトの濃厚チーズ焼き

1 トマトをしっかりおさえて輪切りにして



気を付けてね

2 チーズをのせて、オーブントースターへ



早く食べたい!

トマトゼリー

1 丸ごとお鍋でゆでたら皮をむき、



ペラんとむけるよ!

2 材料を入れて混ぜ混ぜ。器に注いで冷蔵庫へ

4:1にまかせて!



完成したよ!



ゼリー、めちやくちやおいしい~



がんばって作ったから食べられたよ!

ママより

私が手伝ったのは包丁を使うときくらいで、あとは二人で楽しく作っていました。とくに下の子の「早く食べたい!」にはびっくり。普段は加熱してあっても苦戦しているのに。トマトがおいしい季節なので、食卓にたくさん登場させたいです。

パルシステムのレシピサイト

だいたいこログ

夏野菜のレシピはほかにも。野菜のおいしさを引き出すヒントがいっぱい!

だいたいこログ

検索



「夏野菜のラタトゥイユ」



「キャベツマフィン」

