

りょう り か
■料理についてお書きください。

りょう り な ま え
料理の名前

し な か ず し な
品数: 品

※オリジナル「わが家のおいしいごはん」の名前をおしえてね!

ひんもく しょうげん
※メニューは5品目を上限とします。

ざい りょう ぶん りょう にんぶん かくりょうり ほんごう ふ か
材料と分量(4人分) ※各料理に番号を振って書いてください。

つく かた ちょうり こ おこな こうてい
作り方(レシピと調理のポイント・お子さまが行う工程) ※お子さまが行う工程は□で囲ってください。
かくりょうり ほんごう ふ か
※各料理に番号を振って書いてください。

や く ふう ざいりょう つく かた く ふう
わが家ならではの工夫(材料や作り方で工夫したポイントなど)

