

タラモサラダ



材料（1人分）

- ★じゃがいも…中サイズ2個
※熱々の状態で潰すため、
見学開始直前に加熱してください
- ★あえるパスタソースたらこ…1袋
- ★マヨネーズ…大さじ1
- ★ハム…2枚
- ★ミックスサラダやレタス…適量
- ★海苔…適量



★事前準備★

じゃがいもは洗ったあと濡れたまま
乾いたキッチンペーパーで包み
さらにラップでふんわり包んで、
レンジで加熱し(500W・約6分30秒)、
火傷に注意し皮をむいてください

パスタソースでタラモサラダをつくります！

付属のきざみのりも使って、かわいいキューピーちゃんの顔を作しましょう♪

用意する道具

※電子レンジを使用します

- ①ジップバッグ(耐熱性のあるもの)
- ②ふきん
- ③スプーン
- ④清潔なキッチンバサミ（海苔を切ります）

- ⑤型抜き
- ⑥つまようじ
- ⑦盛りつけるお皿



タラモサラダ【当日の流れ】

① ジップバッグに入れた
熱いじゃがいもをつぶす



② マヨネーズ・パスタソースと
じゃがいもを混ぜる



③ ハムを型抜きする



④ キューピーちゃんの
顔を作る

付属のきざみ海苔も
使って作ります！



⑤ お皿にサラダと一緒に
盛りつける



できあがり！



タラモサラダ



ざいりょう

- ★じゃがいも・・・2こ
じゃがいもは、あらったあとぬれたまま
かわいたキッチンペーパーでつつみ
さらにラップでふんわりつつむ。
- ★マヨネーズ・・・おおさじ 1
- ★パスタソース・・・1 ふうろ
- ★ハム・・・2 まい
- ★ミックスサラダなど
- ★のり

がつ

にち さんか



レンジで(500w・やく6ぶん30びょう)かねつ。
やけどにちゅういしよう！

つくりかた

①じゃがいもをつぶす



②じゃがいもにマヨネーズと
パスタソースをまぜる



③ハムをかたぬきする



④キューピーちゃんのかおをつくる



⑤おさらにサラダと
いっしょにもりつける





おうちの方へ



今日の主役はお子さんです

キッズクックでは、「じぶんでできた！」体験により
お子さんの自信とやる気を育むことを目指しています。

多少時間がかかっても、きれいにできなくても、いいんです。
ぜひとも、あたたかく見守り、頑張ったことを思い切りほめてあげてください！

