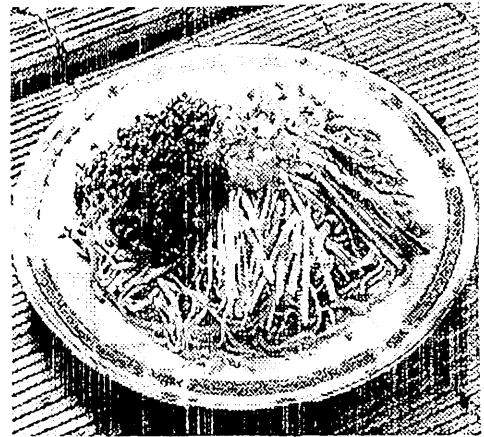


# ひ ちゅうか 冷やし中華をつくらう

- ♥ <sup>じぶん</sup>自分のお昼ごはんをつくらってみましょう。  
<sup>きょう</sup>今日のメニューは冷やし中華です。



## [<sup>か</sup>買い物<sup>もの</sup>]

- スーパーなどのお店に行き<sup>みせ</sup>行ってインスタントの冷やし中華を買ってきましょう。
- <sup>よ</sup>予算は300円です。
- 売っている場所がわからなかったら、お店の人にききましょう。

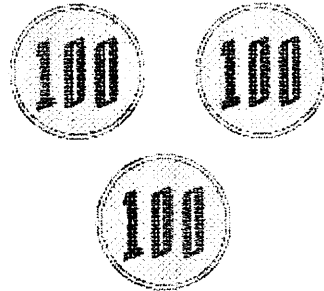
いくらつかいましたか。  
レシートも、もらったらはっておきましょう。

つかったお金

円

レシート (もらったら)

もっていくお<sup>かね</sup>金  
えん  
300円



おつりは何<sup>なん</sup>円ありますか。  
かぞえましょう。

おつり

円

※おうちの方へ

- 自分でお店に行き買い物をする練習です。一緒にお店に行き下さってかまいません。
- 家族の分はお母さんに買っていただくなど、できるだけ自分1人で買い物ができるようにご配慮下さい。





さあ、冷やし中華をつくりましょう。

つくった日

はじめにつかう物やざいりょうをじゅんびしましょう。

月 日

つかう物

- なべ 
- ざる 
- さいばし 
- さら 

ざいりょう

- インスタントラーメン (冷やし中華)
- 冷やし中華の上うえにのせる具

きゅうり	1 / 4本	れいぞうこにあ
トマト	1 / 2こ	る物をおうちの
ゆでたまご	1こ	人とそうだんし
ハム	2まい	てつかいませよ
など		う。

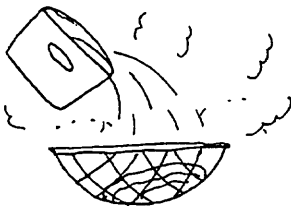
<つくりかた>

①冷やし中華のふくろをあけて、めんとスープに分けておく。

②なべに水みずを入れ、ふっとうさせる。

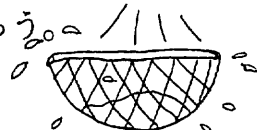
③なべにめんを入れて、ゆでる。ふきこぼれそうになったら、火をよわくする。ときどき、さいばしでめんをほぐす。

④ながしにざるをおいて、なべのなかみをざるにあける。



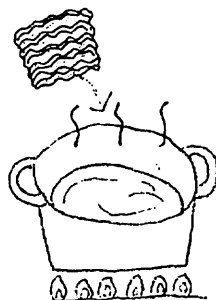
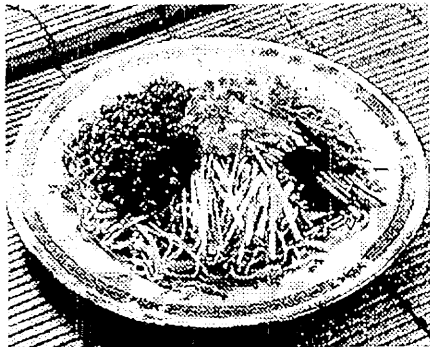
⑤めんてに水をかけて冷やす。

そうと手でもむてようにあらう。



⑥ざるをふって、めんての水をきる。

⑦さらてにあけてスープをかける。具をのせてできあがり。



ゆでる時間じかんは3分ぶんくらい。ラーメンのふくろのうらに、時間がかいてあるから、たしかめてね。タイマーではかるとべんりです。