



すき
好きな多い子にオススメ!

栄養いっぱい! お料理レシピ

しらす干しと桜エビの 変わりピザ

材料 (3人分)

餃子の皮	72g(12枚)
しらす干し	35g
桜エビ	5g
カットトマト水煮缶	70g
グリンピース(缶詰)	20g
マヨネーズ	18g(大さじ1と1/2)
とろけるスライスチーズ	64g(4枚)



手順・作り方

- 1 フライパンに、餃子の皮を一枚ずつすき間が空かないよう一面に並べる。
- 2 餃子の皮の上に、桜エビ・しらす干し・カットトマトをまんべんなくのせる。
- 3 マヨネーズを数か所にのせ、グリンピースを散らし、とろけるチーズを一面に並べてのせる。
- 4 フライパンにふたをして中火にかけ、チーズがとろけてきたらふたを取って弱火にし、5~6分焼く。餃子の皮が少しふくらんでカリカリになったら出来上がりです。



“小魚”が嫌いなお子様向けのレシピです

しらす干しや桜エビのような小魚には、骨や歯を形成する「カルシウム」が多く含まれています。 小さいお子様には、小魚を包丁で細かく刻んで食べやすくしておくと安心です。

小魚以外にも、普段苦手としている“野菜”や“豆”もチーズと一緒にトッピングしピザ風にすることで、見た目の楽しさについてお子様も手を伸ばしてくれることでしょう。

なぜ?

世の中は不思議でいっぱい 海はなぜ青く見えるのか?

どうして?

遠くから海をながめると、水の色は“青く”見えますよね。
でも、コップに入っている水は青くは見えません。

「海の水」と「コップの水」
同じ水なのにどうして色が違って見えるのでしょうか？

実は、海には水がたくさんあるため、濃い青色に見えるのです。
では、このしくみをご説明しましょう。



水は光が通るうすらと青い色に見えますが、実は私たちの“目”は“光の中にある色の吸収や反射で色を感じています。” 例えば、リンゴを赤と感じるのは、リンゴに当たった光の青色や緑色が吸収されるため、赤が反射して目に届くためです。

同じように、水もわずかに光を吸収・反射していますが、光が水の中を通り、光の中に含まれる赤系の光が多く吸収されることで、青色はより反射されるため、水が深く厚みを増している場所ほど青く見えるのです。

このような光の吸収や反射によって、海のように水がたくさんある場所だと、水の色が濃く青く見えるのです。