



おすすめレシピ

ちゃんぽん風スープ

〈材料〉子ども 1 人分

中華麺	15g
豚こま	20g
かまぼこ	5g
人参	5g
玉ねぎ	10g
筍水煮	5g
白菜	10g
もやし	10g
コーン	5g
ねぎ	5g
塩	0.6g
しょうゆ	1.2g
ごま油	0.5g
鶏ガラ	
(鶏ガラスープの素) 少々	

〈作り方〉

- ① ごま油で肉、野菜を炒め野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ② 調味料を加えて味をととのえる。
- ③ 中華麺を茹で、さっと水で洗いぬめりをとる。
- ④ 麺の上から熱々のスープをかけて完成。

野菜がたっぷり、子ども達に人気のメニューです。



ほうれん草マドレーヌ

〈材料〉子ども 1 人分

ホットケーキミックス	16g
たまご	6g
牛乳	3.5g
★ バター	3.5g
砂糖	4g
ほうれん草	3g

〈作り方〉

- ① ほうれん草を茹で、ミキサーにかけペースト状にする。
(ミキサーがない場合は包丁で細かく切る)
- ② バターを湯煎にかけ柔らかくしておき、★の材料をすべて混ぜ合わせる。
- ③ ペースト状にしたほうれん草を加え、混ぜ合わせる。
- ④ カップに八分目まで入れ 180℃に予熱したオーブンで、様子みながら 15 焼く。

緑色のきれいなマドレーヌです。
ほのかにほうれん草の味があるので
お子さんにも食べやすいです。

