



## おすすめレシピ

### 鮭のみそマヨネーズ焼き

〈材料〉子ども2人分

☆	生鮭	2切れ
	酒	2g
	みそ	3g
	マヨネーズ	8g

〈作り方〉

- ① ☆を混ぜ合わせ、タレを作る。
- ② 鮭にタレを塗る。
- ③ 焼く。

味がしっかりとついて、子どもたちに人気のメニューです。



### 枝豆のケーキサレ

〈材料〉子ども2人分

☆	ホットケーキミックス	34g
	牛乳	7g
	卵	20g
	マヨネーズ	4g
★	プロセスチーズ	8g
	ウィンナー	8g
	枝豆	5g

〈作り方〉

- ① 枝豆を柔らかくなるまで茹でて、さやから実を取り出す。
- ② プロセスチーズとウィンナーを食べやすい大きさに切る。
- ③ ☆を混ぜ合わせ、★も加えて混ぜ合わせる。
- ④ アルミカップなどに生地を入れ、180℃のオーブンで10～15分様子を見ながら焼く。

炒めた人参や玉ねぎ、ほうれん草を加えても美味しく出来上がります。一度に栄養がとれるので、朝食にもおすすめです。

