



キャベツとじゃこのサラダ

〈材料〉子ども1人分

キャベツ	30 g
冬菜	10 g
にんじん	5 g
コーン缶	5 g
ちりめんじゃこ	3 g
ごま油	少々
しょうゆ	1.5 g
★ 砂糖	0.3 g
酢	1.5 g
ごま油	1 g

〈作り方〉

- ① キャベツと冬菜はざく切り、人参は千切りにし、熱湯で茹でる。茹でたら冷水で冷やし、野菜の水気を絞っておく。
- ② ちりめんじゃこは少量のごま油でカリカリに炒める。
- ③ ★の材料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ④ 野菜、ちりめんじゃこ、ドレッシングを混ぜ合わせ完成！！



ちりめんじゃこのうま味と
カリカリ感がおいしいサラダです。

バナナマフィン

〈材料〉子ども1人分

薄力粉	20 g
ベーキングパウダー	0.8 g
砂糖	5 g
バナナ	12 g
豆乳	15 g
油	1.5 g

〈作り方〉

- ① バナナは角切りにする。
- ② 薄力粉・ベーキングパウダー・砂糖を混ぜる。
- ③ ②に豆乳と油を加え混ぜ、角切りに切ったバナナも加え混ぜ合わせる。
- ④ アルミカップなどに生地を入れ、180℃のオーブンで10～15分焼く。



子どもに食べやすいバナナ味
のマフィンです。ほんのりやさ
しい甘さに仕上がっています。

