



## 2月 おすすめレシピ

### 和風マヨサラダ

〈材料〉子ども1人分

きゃべつ	20g
小松菜	20g
人参	5g
コーン	5g
マヨネーズ	4g
しょうゆ	0.4g
かつお節	0.5g
刻みのり	0.5g
白ごま	1g

〈作り方〉

- ① きゃべつ・小松菜はザク切り、人参は千切りにする。
- ② ①を熱湯で食べやすい硬さになるまで茹でたら、ざるにあげ冷水で冷やす。
- ③ ②の水気を切り、コーン、マヨネーズ、しょうゆを加え、混ぜ合わせる。
- ④ 最後にかつお節、刻みのり、白ごまを入れ、よく混ぜて完成!!



かつお節と刻みのりの旨味や白ごまの香ばしさがマヨネーズとよく合います。子どもたちに大好評でした。



### ごま団子風蒸しパン

〈材料〉子ども1人分

米粉	10g
★ ホットケーキミックス	10g
ベーキングパウダー	0.5g
砂糖	1.8g
豆乳	14g
こしあん	15g
白ごま	適量

〈作り方〉

- ① ★の材料を混ぜ合わせる。
- ② 豆乳を加え、よく混ぜ生地を作る。
- ③ アルミカップに生地→こしあん→生地の順で入れる。
- ④ ③に白ごまをふりかける。
- ⑤ 蒸し器で10~15分蒸し、完成!!



ごまの風味が香ばしく  
あんこの甘さにほっこり☺  
寒い日に食べたくなるおやつです!!