



おすすめレシピ

ほうれん草ののり酢あえ

〈材料〉子ども1人分

ほうれん草	20g
もやし	20g
人参	10g
ツナ	10g
刻み海苔	0.5g
酢	0.5g
砂糖	0.3g
しょうゆ	2g

〈作り方〉

- ① ほうれん草を茹で、食べやすい大きさに切る。
- ② 人参は千切りにして、茹でる。
- ③ もやしを茹でる。
- ④ 野菜の水気をしっかりと絞り、ツナと調味料で和える。

海苔とツナが入り、食べやすく
子ども達に人気のメニューです。



いちご蒸しパン

〈材料〉子ども1人分

ホットケーキミックス	20g
たまご	8g
牛乳	10g
砂糖	3g
油	2g
いちごジャム	5g

〈作り方〉

- ① ボールに卵を割りほぐし、牛乳と砂糖を加えて混ぜる。
- ② ホットケーキミックス、油、いちごジャムを加えてムラなくよく混ぜる。
- ③ ココットにアルミカップを敷き、生地をアルミカップに流し、蒸し器で15分ほど蒸す。
竹串をさして、生地がつかなければ出来上がりです。

ピンク色が可愛い蒸しパンです。
生地を混ぜていくと色が変わって
いくので、お子さんと楽しく作って
みてください

