



8月おすすめレシピ

タコライス

〈材料〉子ども1人分

豚ひき肉	40g
玉ねぎ	20g
人参	5g
ピーマン	5g
しめじ	5g
水煮大豆	5g
カットトマト缶	10g
生姜	0.4g
にんにく	0.4g
油	1g

調味料

カレー粉	0.5g
ケチャップ	5g
ウスターソース	3g
コンソメ	1g
砂糖	1g

トッピング

ごはん	90g
きゅうり	10g
もやし	15g
ダイスチーズ	5g
トルティーヤチップス	少々

〈作り方〉

- ① 野菜はあらみじん切りにする。トッピングのきゅうりはせん切り、もやしは茹でておく。
- ② 油をひいた鍋に、生姜・にんにくを炒め、香りが出たら豚ひき肉、野菜の順で炒める。
- ③ ②に調味料を加え、味付けする。ソースの完成!! *カレー粉は調節してください。
- ④ ごはん→きゅうり・もやし→ソース→ダイスチーズ→お好みでトルティーヤチップスをトッピングして食べてください。



マーラーカオ

〈材料〉子ども1人分

卵	8g
砂糖	10g
黒糖	2.7g
薄力粉	10g
しょうゆ	0.3g
油	5.5g
牛乳	2.2g
重曹	0.2g
ベーキングパウダー	0.2g
水	0.8g

〈作り方〉

- ① 材料をよく混ぜ合わせる。
- ② アルミカップなどに生地を入れ、蒸し器で10～15分蒸す。



ふわふわ食感で
子どもに
大人気のおやつです。

