



おすすめレシピ



りんごのフレンチサラダ



〈材料〉子ども 1 人分

りんご	20 g
きゃべつ	20 g
きゅうり	10 g
人参	10 g
★ ロースハム	8 g
塩	0.1 g
★ マヨネーズ	5 g
酢	0.5 g

〈作り方〉

- ① りんごの皮と種を取り除き、いちよう切りにする。変色しないように塩水に漬ける。
- ② きゃべつ、きゅうり、ハムを食べやすい大きさに切る。人参は千切りにし、食べやすくする為に茹でて冷ます。
- ③ りんごを水切りし、②と★の調味料と混ぜ合わせ完成。

保育園では野菜とハムは茹でて提供しています。りんごも1歳半から提供しているので月齢に合わせて作っててください♪



コーンマカロン

〈材料〉子ども 1 人分

★ 薄力粉	18 g
★ バーキングパウダー	0.6 g
★ マーガリン	6 g
★ 砂糖	6 g
★ 卵	3 g
★ レーズン	6 g
★ シスコーン	8 g

(コーンフレーク)

〈作り方〉

- ① ★を混ぜ合わせ、生地を作る。
- ② 食べやすい大きさに丸める。
- ③ コーンフレークを周りにまぶす。
- ④ 180℃に予熱したオーブンで、様子みながら 15 焼く。

サクサク食感のおやつです。
子どもたちに人気のあるおやつです。

