

1、手作りふりかけのおにぎり

(忙しい朝にもおすすめ)

材料 (幼児 約5人分)

ごはん	300 g
塩昆布	8 g
青のり	1 g
かつお節	小1袋(4g)
しらす干し	大さじ2

作り方：

塩昆布は細かくきざんでおく。

しらすは、フライパンで炒り、水分が飛んできたら、かつお節と青のりも加えて、パラパラになるまで炒める。

にも入れて混ぜる。

ごはんを混ぜ込み、おにぎりに握る。

110Kcal / 1人分あたり

2、タンドリーチキン

(ほんのりカレー風味の味が子供達にも好評です！)

材料 (幼児 約5人分)

鶏もも肉	250 g	
にんにく	少々	
玉ねぎ	50g	
}	プレーンヨーグルト	60 g
	しょうゆ	小さじ 1
	カレー粉	小さじ 1/2
	塩	少々 (1 g)
	こしょう	少々

作り方：

にんにくはみじん切り、玉ねぎは薄切りにする。

の調味料類は、よく混ぜ合わせておく。

と を合わせ、鶏もも肉を10分ほど漬け込む。

フライパンにクッキングシートをしき、 をならべ、蓋をして、火が通るまでじっくり焼く。

124Kcal / 1人分あたり

3、ほうれん草のサラダ

(手づくりドレッシングで、人気の一品に！)

材料 (幼児 5人分)

ほうれん草	120 g	
もやし	60 g	
シーチキン	25 g	
}	酢	小さじ 1/2
	砂糖	小さじ 1 強
	しょうゆ	小さじ 1 と 1/3
	すりごま	大さじ 1/2 強

作り方：

ほうれん草、もやしはそれぞれ茹でて、水気を絞る。
シーチキンは缶油を切っておく。

をあわせて、ドレッシングを作る。

、 を合わせ、 のドレッシングで和える。

32Kcal / 1人分あたり

4、卵とトマトのスープ

(黄と赤の彩りもきれいなスープです。)

材料 (幼児 5人分)

だし汁	600 c c
トマト	50g
玉ねぎ	75 g
卵	2 個
しょうゆ	小さじ 1
塩	2g
片栗粉	小さじ 1

作り方：

トマトは2 c m程度の角切り、玉ねぎは薄切りにする。

だし汁を火にかけ、煮立ったら、 のトマトと玉ねぎを加えて、しょうゆ・塩で味付けする。

水溶き片栗粉を入れ、とろみがついてきたら、溶き卵を流しいれる。



43 キロカロリー / 1人分あたり

5、パインのアップサイドダウンケーキ

(フライパンで作れるケーキです)

材料 (8切れ分)

	パイナップル(缶詰)	3枚
	バター	2g
	砂糖	10g
	牛乳	90cc
	卵	1/2個
	ホットケーキミックス	100g
	溶かしバター	10g
A	{ プレーンヨーグルト	100g
	{ 砂糖	小さじ1

作り方:

パイナップルは水気を切り、1枚はそのまま、2枚は半分に切る。

フライパンにバターを薄く塗り、砂糖を散らし、中央に丸のままのパイナップルをおく。その四方に の半分に切ったパイナップルを切った面を外側に向けておく。

ボウルに牛乳、卵を混ぜ、ホットケーキミックスを加える。粉っぽさが残る程度に混ぜ、溶かしバターを加えて混ぜ合わせる。

のフライパンに の生地を流し入れて蓋をし、強火で1分、弱火にして5分程焼く。表面が乾き、焼き面がきつね色になったら返して中まで火を通す。

切り分けて器に盛りつけ、Aのソースを添える。

97Kcal / 1人分あたり

6、お麩のラスク

(簡単にできる手作りおやつです！)

材料 (幼児 5人分)

焼きふ	20g (15個程度)
バター	10g
砂糖	大さじ1と1/2
きなこ	大さじ2

作り方：

フライパンにお麩を入れ、全体が温まる程度にから炒りする。

にバターを入れ、お麩にからまったところで、砂糖をふり入れ、からめる。

ボウルに移し、きな粉を加え、混ぜ合わせる。

粗熱が取れていれば、ビニール袋に入れてふり混ぜると混ぜやすいです。

56Kcal / 1人分あたり