

## 1、鶏ささ身のマーマレードみそ焼き

(マーマレード風味でさっぱり食べられます！)

材料 (幼児 約6人分)

鶏ささ身(すじ抜き)	6本
マーマレードジャム	21g(大さじ1)
みそ	18g(大さじ1)



### 作り方：

鶏ささ身は筋をとっておく。

調味料を混ぜ合わせて30分程度漬け込み。

フライパンを温めてクッキングシートをしいてその上で両面じっくり焼く。

54Kcal / 1人分あたり

## 2、枝豆入りはんぺんボール

(お弁当に おつまみに )

材料 (約8個分)

はんぺん	120g (2枚)
茹で枝豆	12g (正味)
すりごま	5g
片栗粉	3g (小さじ1)
水	適宜
ごま油	26g (大さじ2)



pota.jp - 1430388

作り方：

枝豆を茹でる。冷めたら豆を取り出す。

はんぺんをボールに出し手でつぶす。そこに の枝豆、すりごま、片栗粉を入れて混ぜる。

水を適宜加え手で成形する。(小判型など)

フライパンを温めてクッキングシートをしいてごま油を入れて熱し、両面焼く。

51Kcal / 1個あたり

### 3、ひじきのマリネ

(給食でも人気のマリネです！)

材料 (幼児 6人分)

乾燥ひじき	12g	
胡瓜	90g	
人参	30g	
ロースハム	60g	
}	上白糖	6g
	本みりん	6g
	醤油	12g
	サラダ油	18g
	穀物酢	18g
	食塩	0.6g

作り方：

ひじきは水で戻して の調味料と一緒に煮きる。

野菜とハムは千切りにして下茹でしておく。

、 と残りの調味料をあわせて出来上がり。

42Kcal / 1人分あたり

## 4、オクラと卵のとろとろスープ

(オクラがお星さまのように見えますよ )

材料 (お玉約 6 杯分)

オクラ	3 本
卵	1 個 ( 50g )
水	500ml
コンソメ ( 顆粒 )	5g ( 小さじ 2 )
片栗粉	5g
( 水溶き片栗粉用の水 )	5g
塩・こしょう	適宜 ( ひとつまみ )

作り方 :

オクラはレンジで 2 分程度加熱し、 5 mm 程度に切る。  
片栗粉を水で溶き、その中に卵を割って一緒にかき混ぜる。  
水を火にかけてコンソメをいれ、沸騰させたらオクラを入れる。

卵を箸に伝わせて回し入れて火をとめて出来上がり。

( 卵は余熱で火を通し、ふわふわにする )



22Kcal / 1 杯分あたり

## 5、カルピスシャーベット

(ひんやりつめたくて夏にぴったりです)

材料 (約6人分)

カルピス	100ml
牛乳	200ml
フルーツミックス缶	150g



**作り方：**

フリーザーバックにカルピスと牛乳を入れ、フルーツミックス缶を加える。

中身をよく混ぜ合わせて冷凍庫で3～4時間凍らせる。

凍ったらフリーザーバックをもみ込み、器に盛り付けて完成ポイント

カルピスの味を変えたり、中に入れるものを変えたりすれば自分好みのシャーベットが出来ますよ

80Kcal / 1人分あたり