

給食 レシピ

ひじきのごまネーズ

【材料】	4人分	【作り方】
ひじき（乾燥）	5 g	① ひじきは水で戻す。 ② ①を★で煮詰めて味をつけ、冷ましておく。 ③ キャベツときゅうりを干切りにする。 ④ ボウルに②のひじき、③の野菜、コーン、ごまをマヨネーズで和える。
★こいくちしょうゆ	小さじ1	
★砂糖	小さじ1	
きゅうり	2 本	
キャベツ	1/6 玉	
コーン	10 g	
ごま	適量	
マヨネーズ	40 g	



おやつ レシピ

じゃがもち

【材料】	8個分	【作り方】
じゃがいも	350 g	① じゃがいもをレンジ等で柔らかくし、温かいうちにつぶす。 ② ①のじゃがいもとかたくり粉を混ぜ合わせる。 ③ ②を8等分にし、丸め、平らにする。 ④ 熱したフライパンに薄く油をひき、③を並べて焼き色がつくぐらいまで、両面を焼く。 ⑤ ☆を混ぜて砂糖醤油を作り、④にからめる。
かたくり粉	20 g	
サラダ油	適量	
☆こいくちしょうゆ	小さじ2	
☆砂糖	小さじ2	

あみえびとあおりのりを混ぜ合わせたり、炒めたミンチを混ぜてもおいしくできます！



おやつ レシピ

もちもちチーズパン

【材料】	10個分	【作り方】
白玉粉	100 g	① 白玉粉をミキサー等で粉状にする。 ② すべての材料をボウルに入れ、混ぜ合わせる。 ③ ②を丸め、クッキングシートを敷いた天板に並べる。 ④ 180度のオーブンで約15分焼く。 (表面が色づく程度)
食塩	1 g	
牛乳	80 g	
パルメザンチーズ	20 g	
サラダ油	10 g	
砂糖	7 g	
ベーキングパウダー	1 g	

白玉粉を使用しており、噛み応えのあるおやつです。
乳児さんに与える場合には、詰める恐れもありますので、十分にご注意ください。
よく噛んで食べましょう！

