

人気レシピの紹介

お好きな魚で作って
みてください！！

★魚のパン粉焼き★ ガーリックの風味が食欲をそそきます♡

〈材料〉4人分

- ・生鮭 40g 4切
- ・塩 1、2g
- ・こしょう 少々
- ・パン粉 12g(大さじ4)
- ・粗びきガーリック 0.5g
- ・ドライパセリ 少々

※園児向けの魚の大きさに対する分量です。

〈作り方〉 ※オーブンを200℃に予熱しておく

- ① 鮭に塩、こしょうで下味をつけておく。
- ② パン粉、粗びきガーリック、ドライパセリを合わせておく。
- ③ ①の鮭の周りに、②のパン粉をつける。
- ④ 200℃のオーブンで15～20分焼き、魚に火が通り、ほんのり焦げ目がつけば完成。

※お好みで粉チーズを
パン粉に混ぜてもおいしいです。



❖初雪サラダ❖

カッターチーズを雪に見立てたサラダです❖

〈材料〉4人分

- ・ほうれん草 60g
- ・キャベツ 80g
- ・人参 30g
- ・パプリカ黄 20g
- ・カッターチーズ 30g
- ・油 4g(小さじ1)
- ・しょうゆ 3g(小さじ1/2)
- ・酢 5g(小さじ1)
- ・塩、こしょう 少々

〈作り方〉

- ① ほうれん草は食べやすい大きさ、キャベツ、人参、パプリカは、千切りにそれぞれ切る。
- ② ①の野菜をさっと茹でて水で冷やし、水気をしっかりとしぼる。
- ③ ②の野菜にカッターチーズと調味料を入れて、混ぜ合わせたら完成。

※野菜はご家庭にあるお好きな
野菜で構いません！



♪ココアクッキー♪

卵、乳を使わないレシピです！

お子さんと一緒にお菓子作りしてみてください♡

サクッ！ココアの風味がおいしいです

〈材料〉10ヶ分

- ・薄力粉 120g
- ・ベーキングパウダー 4g(小さじ1)
- ・純ココア 3g(小さじ1)
- ・油 50g
- ・砂糖 50g
- ・豆乳 20g



〈作り方〉 ※オーブンを180℃に予熱しておく

- ① 薄力粉、ベーキングパウダー、ココアをふるっておく。
- ② ①に油、砂糖、豆乳を入れ、混ぜ合わせてこねる。
- ③ ②の生地を手で丸め、1cm未満の高さになるよう軽く手で押し伸ばし、オーブンシートを敷いた鉄板に並べる。
- ④ 180℃のオーブンで、15分程度焼くと完成。