



🍁 鮭のもみじ焼き 🍁

<材料 (子ども1人分)>

生鮭切り身	1切(40g)
酒	0.5g
塩	0.2g
人参	5g
マヨネーズ	5g

<作り方>

- ①鮭に酒、塩で下味をつける。
- ②人参はすりおろす。
- ③②とマヨネーズを混ぜ合わせる。
- ④鮭の表面に③を塗り、180℃に予熱したオーブンで約15分焼いて出来上がり。
(フライパンで焼いてもOKです)

焼くと鮮やかな
オレンジ色になります◇

🍏 りんごのケーキ 🍏

<材料 (アルミカップ5個分)>

ホットケーキミックス	90g
豆乳	60g
オリーブオイル	大さじ1/2
(サラダ油でもOK)	
りんご	60g
砂糖	小さじ4
水	適量

<作り方>

- ①りんご、砂糖、水を鍋に入れ、さっと煮る。煮たら汁は捨てる。
- ②ホットケーキミックス、豆乳、オリーブオイルを混ぜ、①も入れて混ぜ合わせる。
- ③アルミカップに流し入れ、170℃に予熱したオーブンで約15分焼いて出来上がり。

とっても簡単！
卵・乳不使用の
おやつです★

