



クリスマスチキン

〈材料〉子ども1人分

鶏もも肉	40g
マヨネーズ	5g
しょうゆ	1.5g
にんにく	0.1g
生姜	0.1g
コーンフレーク	5g

〈作り方〉

- ① 鶏肉を調味液（マヨネーズ・しょうゆ・にんにく・生姜）に漬け込む。
- ② ①にコーンフレークをまぶす。
- ③ ②を鉄板に並べ、200℃のオーブンで10～15分焼き、完成!!



コーンフレークのザクザク食感、甘じょっぱい味付けで子どもたちに人気なメニューです。



りんごチーズトースト

〈材料〉子ども1人分

食パン	30g
りんご	10g
砂糖	3g
レモン汁	少々
クリームチーズ	8g
生クリーム	4g
プレーンヨーグルト	4g

〈作り方〉

- ① りんごは皮をむき、薄めのいちよう切りにする。
- ② りんご、砂糖、お好みでレモン汁を加え、鍋で煮てジャムを作る。
- ③ クリームチーズを練り混ぜ、やわらかくなったら生クリーム、ヨーグルトを加え、よく混ぜる。
- ④ ②と③を混ぜ合わせる。
- ⑤ 食パンに④を塗り、オーブントースターで、こんがり焼き色が付くまで焼く。



りんごの酸味とチーズの
コクが相性抜群!!最後まで
パクパク食べられます。

