



# おすすめレシピ

## たれかつ丼

〈材料〉子ども1人分

ご飯	90g
白ごま	1g
鶏もも肉	50g
薄力粉	適量
溶き卵	適量
パン粉	適量
揚げ油	適量
しょうゆ	4g
みりん	2g
酒	2g
砂糖	2g

★

〈作り方〉

- ① 炊いたご飯に白ごまを混ぜる。
- ② ★調味料を混ぜ合わせ、砂糖が溶けて酒のアルコールが飛ぶまで加熱しタレを作る。
- ③ 鶏もも肉に薄力粉→溶き卵→パン粉の順に衣をつける。
- ④ 170℃の油で表面がこんがりし、火が通るまで揚げる。
- ⑤ 揚げたかつをタレにくぐらせ、ご飯にのせて完成!!

ご飯の上に干切りきゃべつをしき、カツをのせて食べても美味しいです★



## にんじんマフィン

〈材料〉子ども1人分

人参	15g
バター	5g
卵	5g
牛乳	1.5g
砂糖	0.7g
ホットケーキミックス	10g

〈作り方〉

- 準備：人参はすりおろす。バターは常温にもどし、卵は溶いておく。  
160℃にオーブンを予熱しておく。
- ① バター、卵、牛乳、砂糖をよく混ぜ合わせる。
  - ② ①におろした人参を加え混ぜ、最後にホットケーキミックスを加えさっくりと混ぜる。
  - ③ アルミカップなどの型に入れ、オーブンで10～15分焼く。



生地にお好みでレーズンを入れても美味しいので、お試しください★