



おすすめレシピ

【ポップ焼き】

< 材料 (10本分) >

薄力粉	200g
粉黒糖	100g
重曹	4g
水	210ml

< 作り方 >

- ①薄力粉と粉黒糖を合わせてふるっておく。
- ②①に重曹と水を混ぜ、粉っぽさがなくなるまでよく混ぜる。
- ③オーブンシートを敷いた天板に流し入れ、生地が均一の厚さになるようにトントンと空気抜きをする。
- ④160℃に予熱したオーブンで10分～15分位焼く。
- ⑤2cm幅にカットして出来上がり。

【そら豆と春雨のサラダ】

< 材料 (こども1人分) >

春雨	5g
そら豆	7g
(冷凍なら5g)	
人参	5g
キャベツ	10g
きゅうり	10g
ツナ缶	10g
酢	1.5g
しょうゆ	3g
塩こしょう	少々
ごま油	0.5g

< 作り方 >

- ①そら豆はさやから出して茹で、薄皮をむいておく。
- ②春雨を茹でて冷やしておく。
- ③その他野菜もさっと茹でて冷やし、水気をしぼる。
- ④①～③をボウルに入れ、ツナ缶、調味料も入れて混ぜ合わせて出来上がり。

野菜類はお好みのものでも☆

