



おすすめレシピ

照りマヨチキン

<材料>子ども1人分

鶏もも肉	40g
しょうゆ	0.6g
砂糖	0.6g
マヨネーズ	3.5g
おろしにんにく	少々

<作り方>

- ① 調味料をすべて合わせる。
- ② 肉に絡めてフライパンかオーブンで焼く。
(オーブン 180℃ 13分)



食べやすい味付けで子どもたちにも人気でした！

しらすトースト

<材料>子ども1人分

食パン	6枚切 1/2枚
しらす	5g
マヨネーズ	4g
青のり	少々
ピザ用チーズ	5g

<作り方>

- ① しらす～青のりを合わせる。
- ② 食パンに①をのせる。
- ③ チーズをのせ、トースターで焼く。



チーズやしらすでカルシウムもとれ、朝ごはんにもぴったりです！