



おすすめレシピ

グラタンパン

材料（子ども 1 人分）

食パン 6 枚切り	1 枚
玉ねぎ	10 g
ほうれんそう	5 g
鮭フレーク	5 g
薄力粉	4.5 g
牛乳	40 g
バター	3.5 g
コンソメ	0.6 g
塩	0.1 g
とろけるチーズ	8 g

作り方

- ① ほうれん草を 2 cm に切り、下茹でをする。
- ② 玉ねぎを薄切りし、バターでしんなりするまで炒める。
- ③ ② に薄力粉を加えて、粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ④ 牛乳を加えて、とろみがつくまで加熱をして、ほうれんそう・鮭フレーク・コンソメ・塩を入れて味を整える。
- ⑤ パンにのせ、上からとろけるチーズをかけて、160 度に予熱したオーブンやトースターで様子を見ながら焼く。



おからクッキー

材料（子ども 1 人分）

おから	8 g
薄力粉	10 g
★ 白ごま	1.4 g
砂糖	4.5 g
油	7 g
牛乳	4 g

作り方

- ① ★ を混ぜ合わせる。
- ② 油と牛乳を少しずつ加えて、よく混ぜる。
- ③ ひとくち大に丸めて、つぶして形を整える
- ④ 160 度に予熱したオーブンで様子を見ながら 15 分焼く。

