



6月おすすめレシピ

とりマヨチキン

〈材料〉子ども1人分

鶏もも肉	40 g
塩	0.1 g
片栗粉	3 g
揚げ油	適量
★ マヨネーズ	3 g
ケチャップ	2 g
砂糖	0.3 g
酢	0.3 g

〈作り方〉

- ① 鶏肉に塩を加え下味をつけ、片栗粉をまぶし、揚げ油で揚げる。
- ② ★の調味料を混ぜ合わせタレを作り、揚げたチキンと絡ませ完成!!



子どもたちが大好きなからあげにケチャップ・マヨネーズの味付けです。

ごぼう入りココアケーキ

〈材料〉子ども1人分

薄力粉	12 g
ベーキングパウダー	0.8 g
♥ 砂糖	2.5 g
塩	0.1 g
純ココア	0.7 g
油	3 g
調整豆乳	4 g
ごぼう	5 g
砂糖	2.5 g

〈作り方〉

- ① ごぼうを小さめのサイコロ状に切り、砂糖と一緒に煮る。
- ② ♥の材料を混ぜ合わせる。
- ③ ①と②、油、調整豆乳を混ぜ合わせ、生地を作る。
- ④ アルミカップなどに生地を入れ、180℃のオーブンで10～15分焼く。



かみかみおやつです。ごぼうがクルミのような風味になります。

