



おすすめレシピ

春キャベツのサラダ

〈材料〉子ども1人分

春キャベツ	25g
にんじん	5g
きゅうり	10g
コーン缶	5g
ハム	8g
しょうゆ	2g
★ 砂糖	0.2g
にんにく	少々
ごま油	1g

〈作り方〉

- ① 春キャベツはざく切り、人参・きゅうり・ハムは千切りにする。
- ② ★の材料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ③ 切った野菜とコーンとハム、ドレッシングを混ぜ合わせ完成！！

春キャベツは葉が柔らかくみずみずしく、サラダにおすすめです。食感や香りをお楽しみください。



にんじんクッキー

〈材料〉子ども1人分

にんじん	6g
薄力粉	20g
ベーキングパウダー	0.25g
砂糖	7g
バター	9g

〈作り方〉

準備：にんじんはすりおろし、バターは常温にもどす。

薄力粉・ベーキングパウダー・砂糖を混ぜ合わせ、ふるっておく。

- ① 人参とバターを練り合わせる。
- ② ふるった薄力粉・ベーキングパウダー・砂糖を加え、生地をまとめる。
- ③ 好きな形に成形し、180℃のオーブンで10～15分焼く。

保育園ではお馴染み！！
野菜入りの手作りおやつです。
クッキーのサクサク食感をお楽しみください。

