



10月おすすめレシピ

鮭のもみじ焼き

〈材料〉子ども1人分

鮭切り身 40g
酒 0.5g
塩 0.2g
人参 5g
マヨネーズ 5g

〈作り方〉

- ① 鮭切り身に酒・塩で下味をつける。
- ② 人参はおろし、マヨネーズと混ぜ合わせる。
- ③ 鮭を鉄板に並べ、切り身の上に②をかける。
- ④ 200℃のオーブンで10～15分焼き、完成!!



加熱することで、人参がきれいなもみじ色になります。
マヨネーズ味で子どもたちに好評なメニューです。



キャラメルポテト

〈材料〉子ども1人分

さつまいも 60g
揚げ油 適量
砂糖 4g
バター 2.5g
水 1.5g

〈作り方〉

- ① さつまいもは食べやすい大きさに切る。
*皮はお好みでむいてください。
- ② 揚げ油で、きつね色になるまで揚げる。
- ③ 鍋に砂糖・バター・水を入れ火にかけ、キャラメルソースを作る。
- ④ 揚げたさつまいもとキャラメルソースを混ぜ合わせ、完成!!



子どもに人気のおやつです。
さつまいもとキャラメルソースが相性抜群です★

