

おすすめレシピ



梅肉和え

<材料（子ども 1 人分）>

キャベツ	20g
きゅうり	10g
もやし	15g
人参	5g
練り梅	1.2g
しょうゆ	0.5g

<作り方>

キャベツ：一口大にざく切り

きゅうり：縦 3 等分斜め切り

人参：せん切り

- ① キャベツ～人参を茹でる。（きゅうりは茹でなくてもＯ）
- ② ①を水で冷やし、水気を切る。
- ③ ②と調味料を和えたら出来上がり。

梅には食欲増加や夏バテを防ぐ効果があるので、夏にぴったりの和えものです！



ポンデ焼きドーナツ

<材料（子ども 1 人分）>

(絹)豆腐	15g
白玉粉	4g
砂糖	4g
薄力粉	9g
B.P	0.8g
粉砂糖	少々

<作り方>

- ① 豆腐と白玉粉を混ぜ、こねる。
- ② ①に砂糖、薄力粉、B.P を入れ、こねる。
- ③ 食べやすい大きさに丸めて焼く。
(180℃ 15 分)
- ④ 粉砂糖をかけて出来上がり。

もちもちした食感で美味しいです♪

