



# おすすめレシピ



## からあげ～ネギソースかけ～

〈材料〉子ども1人分

鶏もも肉	40g
酒	0.5g
塩	0.1g
生姜	0.5g
片栗粉	適量
揚げ油	適量

〈作り方〉

- ① ♥の材料を混ぜ合わせ下味をつける。
- ② 鶏もも肉に片栗粉をまぶし、170℃の油でからっと揚げる。
- ③ 長ネギをみじん切りにし、ごま油で炒める。
- ④ ★の調味料を加え、煮詰めたらネギソースの完成。  
揚げたからあげにかけて食べてください。

～ネギソース～

長ネギ	6g
ごま油	0.3g
しょうゆ	1.5g
酢	1.5g
砂糖	1g
水	1.5g



## もちもちチーズパン

〈材料〉子ども1人分

薄力粉	6g
ベーキングパウダー	0.2g
粉チーズ	3g
塩	少々
白玉粉	18g
豆腐	18g
油	1.9g
牛乳	12.5g

〈作り方〉

- ① ♪の材料をよく混ぜ合わせる。
- ② ①に豆腐をつぶしながら混ぜ合わせる。
- ③ 油と牛乳も加え、生地をまとめる。
- ④ 食べやすい大きさに丸め、  
160℃のオーブンで10～15分焼く。



大人にも大人気!!  
ほんのりチーズ味が  
おいしいですよ♪

