



鶏肉のオレンジ焼き

〈材料〉子ども1人分

鶏もも肉 40g

★ マーマレード 5g

みりん 1g

塩 0.1g

しょうゆ 1.5g

〈作り方〉

- ① ★の調味料を混ぜ合わせ、鶏もも肉を漬け込む。
- ② 200℃のオーブンで15～20分焼く。

*フライパンで焼いても!!

子どもたちが大好きなメニューです!!ぜひご家庭でもお試しください。



りんごチーズパン

〈材料〉子ども1人分

ホットケーキミックス 20g

絹豆腐 20g

リンゴジャム 5g

ダ이스チーズ 5g



〈作り方〉

- ① 絹豆腐をつぶしながらホットケーキミックスと混ぜる。
- ② リンゴジャムとダイスチーズも加え混ぜる。
- ③ ②を丸め、180℃のオーブンで10～15分焼く。

*生地がくっつく場合は、手に少量の油を付けると丸めやすいです。

ふんわりしっとり、やさしい甘さのおやつです。

