



大豆と小女子の揚げ煮

〈材料〉子ども1人分

ゆで大豆	15 g
片栗粉	2 g
さつま芋	20 g
小女子	5 g
揚げ油	適量
人参	10 g
ピーマン	5 g
玉ねぎ	15 g
しょうゆ	1 g
★ 砂糖	1 g
白ごま	0.5 g

〈作り方〉

- ① ゆで大豆は片栗粉をまぶし、さつま芋はいちょう切りにし、揚げ油でカラッと揚げる。小女子も揚げる。
- ② 人参、ピーマン、玉ねぎを短冊切りにする。
- ③ ②の野菜を炒め、柔らかくなったら①も加える。
- ④ ★調味料を加え炒め、しょうゆで味を調節し完成!!



甘じょっぱい味付けで
子どもに人気なおかず
です!!



バスチー風トースト

〈材料〉子ども1人分

食パン	1/2 枚
クリームチーズ	10 g
生クリーム	6 g
無糖ヨーグルト	3 g
砂糖	2 g

〈作り方〉

- ① クリームチーズは常温にもどし、♥の材料をよく混ぜ合わせる。
- ② 食パンに①をたっぷり塗る。
- ③ トースターで3～5分、焼き色がつくまで焼く。



チーズケーキのような
さっぱり味のトースト
です。材料がある時に
ぜひ!!

