



# おすすめレシピ

## 鮭のタルタル焼き

### < 材料 (子ども 1 人分) >

鮭切り身	40g
塩	少々
茹で卵	20g
玉ねぎ	7g
マヨネーズ	4g
(乾)パセリ	少々

### < 作り方 >

玉ねぎ：みじん切り

事前に茹で卵を作る。

- ① 鮭に塩をふる。
- ② 茹で卵を潰し、玉ねぎを入れ、マヨネーズで和える。
- ③ ①に②を乗せ、パセリをかけて焼く。  
(180℃ 15分)

\*焦げてしまうようなら鮭を最初に軽く焼いてから②を乗せて焼く。またはアルミホイルをかぶせて焼く。

秋鮭を使ってぜひご家庭でも  
作ってみてください♪



## フロランタン風トースト

### < 材料 (子ども 1 人分) >

食パン 6 枚切り	1/2 枚
コーンフレーク	3g
バター	2g
メイプルシロップ	7g

### < 作り方 >

- ① バターを溶かし、コーンフレークとメイプルシロップを入れて混ぜる。
  - ② 食パンの上に乗せてトースターで焼く。  
(230℃ 5分)
- \*コーンフレークが焦げやすいので途中でアルミホイルをかぶせる。

保育園ではアーモンドの代わりにコーン  
フレークを使ってアレンジしてみました◎  
甘くて美味しいです♡

