



おすすめレシピ

豚肉の香味焼き

〈材料〉子ども1人分

豚肉	40g
玉ねぎ	6g
にんにく	0.2g
★しょうゆ	1.8g
酢	0.5g
ごま油	0.5g
白すりごま	1g

〈作り方〉

- ① 玉ねぎとにんにくはすりおろし、★調味料と混ぜ合わせる。
 - ② 豚肉を★調味料に漬け込む。
 - ③ オープンかフライパンでよく焼き完成!!
- *保育園では、オープンで200℃12~15分で焼いています。



玉ねぎ・にんにくの風味に食欲がわいてきます。タレは豚肉以外のお肉にも合います。



ポテトもち

〈材料〉子ども1人分

じゃがいも	50g
片栗粉	6g
水	5~15g
♥しょうゆ	2g
みりん	2g
砂糖	1g

〈作り方〉

- ① じゃがいもは皮をむいて小さく薄めに切り、蒸して柔らかくなったからよくつぶす。
- ② ①に片栗粉を加え混ぜ、硬さをみながら水も加える。
*水を多めに加えると、もちもち触感になります。
- ③ 生地を小判型に成形し、オープンで160℃12~15分焼く。
- ④ ♥の調味料を混ぜ合わせ加熱し、③に付けて完成!!

甘じょっぱいタレがじゃがいもとよく合って暑い季節におすすめのおやつです。

