



おすすめレシピ

のり塩チキン

〈材料〉子ども1人分

鶏もも肉	40g
塩	0.2g
酒	1g
生姜	0.5g
にんにく	0.2g
青のり	0.1g
片栗粉	4g
揚げ油	適量

★

〈作り方〉

- ① ★を混ぜ合わせ下味をつける。
- ② 青のりと片栗粉を混ぜ合わせ、鶏もも肉にまぶし、170℃の油でからっと揚げる。



ウィンナーまきまきパイ

〈材料〉子ども1人分

ウィンナー	1本
冷凍パイシート	適量

〈作り方〉

- ① パイシートを細長く切り、ウィンナーに巻き付ける。
- ② 200℃のオーブンで10～15分、きつね色になるまで焼き、完成！！



とっても簡単にできます!!
ぜひ、お子さんとチャレンジ
してみてください♪

