



おすすめ★レシピ

ごま風味サラダ

〈材料〉子ども1人分

ブロッコリー	10 g
人参	5 g
きゃべつ	20 g
コーン缶	5 g
ハム	5 g
しょうゆ	1.5 g
★ 酢	0.5 g
砂糖	0.3 g
ごま油	0.5 g
白すりごま	1 g

〈作り方〉

- ① 野菜とハムを食べやすい大きさに切る。
- ② ★調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ③ 野菜とハム、ドレッシングを混ぜ合わせ、完成!!



野菜は何でも大丈夫!!
ごまの風味豊かで
食欲がわいてきます。



米粉のごまケーキ

〈材料〉子ども1人分

米粉	15 g
ベーキングパウダー	0.5 g
砂糖	5 g
♡ いりごま	1 g
すりごま	1 g
塩	少々
豆乳	15 g
油	5 g

〈作り方〉

- ① ♡材料をだまがなくなるように混ぜる。
- ② ①に豆乳と油も加え、よく混ぜ合わせる。
- ③ 生地をアルミカップに入れ、オーブンで160℃12～15分焼き、完成!!



サクサク・もちり!!
歯切れのいいケーキになっています。

