



おすすめレシピ

鬼まんじゅう

〈材料〉子ども1人分

さつま芋	20g
薄力粉	12g
ベーキングパウダー	1g
砂糖	5g
水	10g

★

〈作り方〉

- ① さつま芋は皮をむいて角切りにし、水にさらす。
- ② ★の材料をよく混ぜる。
- ③ ①切ったさつま芋の水気をきり、②と混ぜ合わせる。
- ④ 生地をカップに流し入れ、蒸し器で10～15分蒸かし完成!!



角切りのさつま芋がゴツゴツ見える様が鬼のつのや金棒を想起させることから、『鬼まんじゅう』の名前がついたそうです!!



洋風白和え

〈材料〉子ども1人分

ブロッコリー	20g
かぼちゃ	20g
人参	5g
ハム	5g
絹豆腐	20g
白すりごま	2g
マヨネーズ	6g
砂糖	0.4g
塩	0.1g
しょうゆ	0.4g

♥

〈作り方〉

- ① ブロッコリーとかぼちゃは一口大、人参とハムはせん切りする。
- ② ブロッコリーと人参は熱湯で柔らかくなるまで茹で、かぼちゃもやわらかくなるまで蒸す。加熱が終わったら冷ましておく。
*野菜は電子レンジで加熱をしても大丈夫です。
- ③ 豆腐は水切りしフードプロセッサーで滑らかになるまでかけ、♥の調味料と混ぜ合わせる。
- ④ 野菜とハム、③を和えて完成!!

マヨネーズが入ることで、マイルドで食べやすい白和えになっています。

