

おすすめレシピ



大豆入り肉みそ

〈材料〉子ども 1 人分

茹で大豆	15 g
豚ひき肉	25 g
ごぼう	10 g
人参	10 g
ピーマン	5 g
油	1 g
みそ	2.5 g
酒	0.4 g
砂糖	0.8 g
醤油	0.6 g

〈作り方〉

- ① ごぼうを半月切り、人参を短冊切り、ピーマンを千切りにする。
- ② 鍋に油をいれ、豚ひき肉をそぼろ状になるまで炒める。ごぼう、人参を加えて、柔らかくなるまで炒める。柔らかくなったらピーマンと茹で大豆を加える。
- ③ ☆調味料を加えて完成。

味がしっかりとついて
ご飯が進みます。



ツナパン

〈材料〉子ども 1 人分

ホットケーキミックス	12 g
牛乳	5 g
卵	2 g
玉ねぎ	10 g
コーン	2 g
マヨネーズ	2 g
溶けるチーズ	8 g

〈作り方〉

- ① 玉ねぎをみじん切りにし、コーン、マヨネーズを加えて混ぜ合わせる。
- ② ☆の材料をすべて混ぜ合わせ、よく混ぜる。
- ③ アルミカップに生地を半分入れ、上から具材をのせる。
- ④ 溶けるチーズをのせる。
- ⑤ 160 度に予熱したオーブンに様子を見ながら 15 分焼く。

ボリュームがあって朝食に
もぴったりなパンです。

