



おすすめレシピ



カレーもやし

〈材料〉子ども 1 人分

もやし	35 g
ほうれん草	10 g
人参	5 g
ハム	8 g
しょうゆ	1.2 g
カレー粉	0.1 g

(お子さんの年齢に応じて調節してください)

〈作り方〉

- ① 人参とハムを 2 cmの長さの千切り、ほうれん草を 2 cmの長さに切る。
- ② 人参、ほうれん草、もやしを茹で、水にさらして絞る。
- ③ よく混ぜた調味料にハムと野菜を混ぜて完成。

子ども達に人気の献立です。
ご家庭でも作ってみてください。



バナナクッキー

〈材料〉子ども 1 人分

ホットケーキミックス	15 g
サラダ油	3 g
バナナ	10 g

〈作り方〉

- ① バナナの皮をむいて潰し、ホットケーキミックスと油を加えよく混ぜ合わせる。
- ② 一口大に丸めて伸ばし、170℃に予熱したオーブンで様子みながら 15 焼く。

柔らかく、バナナの甘味だけで美味しいクッキーです。
作りやすいのでお子さんと楽しく作ってみてください。

