



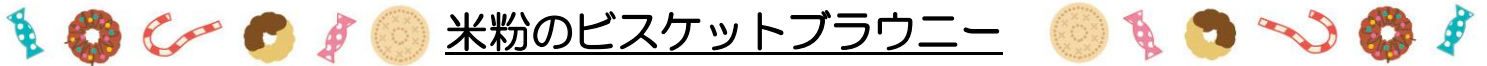
鮭とひじきのまぜまぜチャーハン

<材料>子ども1人分

ごはん	100g
鶏ガラ顆粒	1g
(乾)ひじき	1g
★小松菜	10g
★ごま油	適量
しょうゆ	1g
卵	1/3個
油	適量
鮭フレーク	8g

<作り方>

- ① 米を鶏ガラ顆粒をいれて炊いておく。
- ② ひじきを戻し、★を炒める。
- ③ 炒り卵を作る。
- ④ 炊けたごはん②と③を入れて混ぜ、鮭フレークを加えてまぜたら出来上がり。



米粉のビスケットブラウニー

<材料>4人分

米粉	50g
ベーキングパウダー	2g
ココア	12g
砂糖	30g
(絹)豆腐	60g
豆乳	40g
油	12g
お好みのビスケット	4枚

<作り方>

- ① 米粉～砂糖を混ぜる。
- ② 豆腐を崩しながら①にいれて
- ③ 混ぜ、豆乳も入れる。
- ④ 油を入れて混ぜる。
- ⑤ 鉄板に流して平らにする。
またはアルミカップに入れる。
- ⑥ ビスケットを上に乗せて焼いたら出来上がり。
(170℃ 15分)

*鉄板の場合はビスケットが真ん中にくるように切る。



子どもたちからかわいい～！と好評のおやつでした◎しっとりとして食べやすく、バレンタインにもピッタリです♡