



3月 おすすめレシピ

鶏肉のチーズピカタ

<材料>子ども2人分

鶏肉	80g
塩	0.5g
薄力粉	小さじ 1.5~2
粉チーズ	小さじ 1/2
卵	適量
(乾)パセリ	少々

<作り方>

- ① 鶏肉に塩で下味をつける。
- ② 薄力粉と粉チーズを合わせ、①にまぶす。
- ③ 溶き卵にパセリを入れ、②をつける。
- ④ フライパンかオーブンで焼く。
(オーブン 180℃ 15分程)

チーズ味で人気でした。
豚肉で作っても美味しいですよ◎



鮭のオーロラ焼き

<材料>子ども2人分

鮭切り身	80g
おろしにんにく	1cmくらい
酒	少々
マヨネーズ	大さじ1と1/2
ケチャップ	大さじ1

<作り方>

- ① 調味料をすべて混ぜ合わせる。
- ② 鮭につける。
- ③ 焼く。(180℃ 15分程)

子どもたちからのリクエストにも
あがり、食べやすい味付けの人気
メニューです！

