



ササミの甘辛スティック

<材料>子ども 1 人分

☆	鶏ささみ	40g
	塩	少々
	おろしにんにく	少々
	片栗粉	適量
	油	適量
★	しょうゆ／みりん	2.5g／2.5g
	砂糖／ケチャップ	0.5g／0.2g
	(白)いりごま	適量
	片栗粉／水	適量

<作り方>

- ① 筋とりでない場合はささみの筋を取る。
- ② ①に☆で下味をつける。
- ③ ★の片栗粉以外をすべて合わせ、加熱し水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。
- ④ ②に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
(フライパンやオーブンで焼いても可)
- ⑤ ④に③を絡めたら出来上がり。

食べやすい味付けで人気でした！
ササミだけでなく、もも肉やむね肉でも美味しいです♪



ココアすなっ麩

<材料>子ども 2 人分

小町麩	18g
バター	20g
砂糖	16g
(純)ココア	1g

<作り方>

- ① バターを溶かし、麩に絡め、そこに砂糖、ココアをいれ、混ぜる。
- ② オーブンで焼く(160℃ 15～20分)
(フライパンでも可)

定番の人気おやつのココア味です！
どのクラスも人気でした♡

