



## 鮭と昆布の混ぜご飯

<材料> 子ども 1 人分

- ・ごはん 115g
- ・鮭フレーク 10g
- ・塩昆布 1.5g

<作り方>

炊けたごはんには鮭フレーク  
と塩昆布を混ぜる。

とっても簡単にできるので  
お子さんのお手伝いにもぜひ!

## キャラメルポテト

<材料> 子ども 1 人分

- ・さつまいも 50g
- ・揚げ油 適量
- ・バター 2.5g
- ・砂糖 5g

<作り方>

- ①さつまいもを厚めのいちよう切りにして、揚げる。
- ②鍋にバターと砂糖をいれ、加熱しキャラメルを作る。
- ③揚げたさつまいもを②にいれ混ぜる。

これからの季節にぴったりです♪