



タンドリーチキン

〈材料〉子ども 1 人分

鶏もも肉	40 g
玉ねぎ	8 g
しょうが	0.2 g
ヨーグルト	5 g
ケチャップ	1 g
カレー粉	0.1 g
しょうゆ	1 g

〈作り方〉

- ① 玉ねぎをすりおろす。
- ② ☆を混ぜ合わせ、すりおろした玉ねぎを加える。
- ③ 鶏もも肉に②を混ぜ合わせ、30 分漬け込む。
- ④ フライパンでしっかりと焼き、完成。

味がしっかりとついてご飯が進みます。



レモンケーキ

〈材料〉子ども 1 人分

ホットケーキミックス	16 g
砂糖	7 g
バター	7 g
卵	11 g
牛乳	5 g
レモン果汁	3 g

〈作り方〉

- ① 材料をすべて混ぜ合わせ、よく混ぜる。
- ② アルミカップに 8 分目まで入れる。
- ③ 160 度に予熱したオーブンに様子を見ながら 15 分焼く。

レモンの香りがして、甘酸っぱいケーキで食べやすいです。

