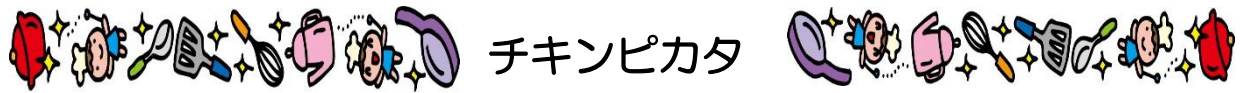




おすすめレシピ



チキンピカタ

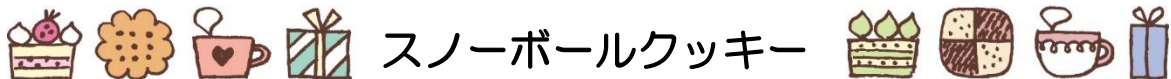
<材料>子ども 1 人分

- 鶏もも肉 40g
- 塩 0.2g
- 薄力粉 3g
- 卵 5g
- (乾)パセリ 少々

<作り方>

- ① 鶏肉に塩をまぶす
- ② 卵を溶き、パセリを入れる。
- ③ ①に薄力粉をつけ、②につけ、フライパンかオーブンで焼く。

豚肉にしたり、粉チーズを入れるなどアレンジしても美味しいですよ♪



スノーボールクッキー

<材料>子ども 1 人分(2 個)

- 薄力粉 10g
- 砂糖 2g
- 油 4g
- 粉砂糖 2g

<作り方>

- ① 粉砂糖以外を全て混ぜる。
- ② 丸めてオーブンで焼く(150℃ 15分)
- ③ 粗熱が取れたら粉砂糖をまぶしてできあがり。

少ない材料で簡単にできるのでお子さんと一緒に作ってみてください😊

