



おすすめレシピ

コーントースト

【 材料 】

(6枚切り食パン 1/2枚分)

6枚切り食パン	1/2枚
玉ねぎ	5g
ホールコーン缶	4g
クリームコーン缶	4g
マヨネーズ	5g
ピザ用チーズ	5g
乾燥パセリ	少々

【 作り方 】

- ①玉ねぎはみじん切りにして、しんなりする程度に電子レンジで加熱し辛みをとる。
- ②材料をすべて混ぜ合わせる。
- ③食パンに②をぬり、200℃のオーブンで5分～10分 焼き色を見ながら焼く。

「混ぜて塗って焼く」
だけの簡単おやつです！
朝食に作っても良いですね♪

タンドリーサーモン

【 材料 (こども1人分) 】

生鮭切り身	1切れ (40g)
玉ねぎ (おろす)	8g
おろし生姜	0.2g
プレーンヨーグルト	5g
ケチャップ	1g
カレー粉	0.15g
しょうゆ	1g

【 作り方 】

- ①鮭以外の材料を全て混ぜ合わせる。
- ②①に鮭を30分程度漬けてから、焼く。

カレーの風味で
魚嫌いなお子さんでも
バッチリ食べられます！

