



Recipe しいたけのチーズ焼き

材料（幼児5人分くらい）

- ・しいたけ ……1パック
- ・ピザ用チーズ ……好きなだけ

園長先生
おすすめ!!

メモ

- ◆しいたけのうま味があふれています!!
- ◆先生方もおうちで作って、リピーター続々です(^^)

作り方

- ① しいたけは、軸をとりきれいに洗う。
- ② オーブントースターに①を並べて、好きなだけチーズをかける。
- ③ 10分くらい焼く。



Recipe こぎつね和え

だいこんを
つけたレシピ

材料（幼児5人分くらい）

- ・薄揚げ ……15g（1枚くらい）
- ・サラダ油 ……小さじ1
- ・だいこん ……150g
- ・きゅうり ……50g
- ・ハム ……25g
- ・酢 ……小さじ1
- ・しょうゆ ……大さじ1/2強

作り方

- ① 薄揚げは短冊切りにしてサラダ油を絡め、フライパンまたはオーブンでカリッとなるまで焼く。
- ② 大根は千切りにしてサッとゆで、水気をしぼる。
- ③ きゅうりは千切り、ハムは短冊切りにする。
- ④ ①②③を合わせ、酢、しょうゆを入れて味つけをする。

メモ

- ◆カリカリの薄揚げがとってもおいしい♡!!
- ◆さっぱり、たくさん食べられるサラダです♪



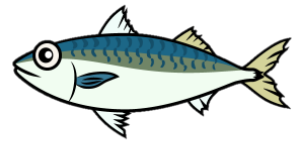
Recipi さばのみそ焼き

材料 (幼児5人分)

- ・さば …… 40g × 5切れ
- ◎みそ …… 大さじ1/2
- ◎みりん …… 大さじ1/2強
- ◎しょうゆ …… 大さじ1/2
- ◎酒 …… 小さじ1

作り方

- ① ◎を合わせて、さばの切り身を漬ける。
- ② ①を焼く。



メモ

- ◆ ごはんが進む一品です☆彡



Recipi れんこんの梅マヨ和え

材料

- | | | | |
|----------|------|------------|-----|
| ・れんこん …… | 200g | ・梅干し …… | 2粒 |
| ・かつおだし汁… | 100g | ・マヨネーズ …… | 25g |
| ・きゅうり …… | 50g | ・塩・こしょう …… | 少々 |
| ・コーン缶 …… | 25g | | |

作り方

- ① れんこんを薄切りにしてだし汁で煮る。
- ② きゅうりを薄切りにし、コーン缶の水気を切る。
- ③ 梅干しの種をとってつぶし、マヨネーズ、塩・こしょうと混ぜる。
- ④ ③で①と②を和える。

メモ

- ◆ れんこんをかつおだしで煮るのがポイントです。香りがよく、梅マヨネーズとよく合いますよ。



Recipe 菜飯おにぎり

材料

- ・米 ……1合
- ・だし昆布 ……適量
- ・酒 ……25ml
- ・塩 ……1g
- ・大根葉 ……30g
- ・ごま ……15g

作り方

- ① だいこんの葉を色よくゆで、水気を固く絞って細かく刻む。
- ② 米は酒を入れて普通の水加減にして、切込みをいれた昆布を入れて、一緒に炊く。
- ③ フライパンに①と塩、ごまを入れて火にかけ、乾煎りする。
- ④ 蒸らしたごはんには③を入れて、軽く混ぜあわせて握る。

メモ

- ◆ 大根の葉っぱは捨てるのがもったいない！！おにぎりにしておいしく食べられますよ🍱
- ◆ 大根の葉には、β カロテンやビタミンが豊富ですよ。



Recipe ほうれんそうとツナののり酢和え



材料 (幼児5人分)

- ・ほうれん草 ……100g
- ・もやし ……100g
- ・にんじん ……25g
- ・ツナ缶 ……25g
- ◎酢 ……大さじ1/2
- ◎しょうゆ ……大さじ1/2
- ◎砂糖 ……大さじ1/2
- ◎ごま油 ……少々
- ・刻みのり ……好きなだけ

作り方

- ① ほうれん草は、茹でて食べやすい長さに切る。
- ② 千切りにした人参、もやしを茹でて水気をしぼる。
- ③ ①、②、ツナをよく混ぜ合わせる。
- ④ ◎をボウルに合わせて、ドレッシングを作る。
- ⑤ ③に④をかけてよく混ぜる。
- ⑥ 好きなだけ刻みのりを入れて混ぜて完成★

メモ

- ◆ 野菜と海藻（のり）と一緒に食べられますよ。
- ◆ 焼きのりをちぎって入れてもOK！！子どもにちぎってもらうお手伝いをお願いしても楽しいですよ♡