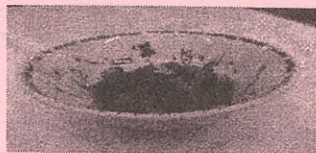


マカロニあべかわ

🕒調理時間 10分

【材料(子供のおやつ1人分)】

- ・マカロニ 10g
- ・きな粉 5g
- ・砂糖 5g



👉作り方

- ①マカロニを好みのかたさにゆでる。
 - ②きな粉・砂糖を合わせておく。
 - ③ゆでたマカロニを②にまぶす。
- ★マカロニのほかにゆでうどんでも代用できます。
- きな粉にはたんぱく質・鉄・カルシウム・ビタミンB1が豊富です。

(提供: 聖徳保育園)

じゃがいも味噌田楽

🕒調理時間 40分

【材料】

- ・じゃがいも中 3個
- ・味噌 50g
- ・砂糖 40g
- ・みりん 小さじ2



👉作り方

- ①じゃがいもをふかす。
- ②味噌、砂糖、みりんを鍋で混ぜ合わせ火にかけ田楽味噌を作る。
- ③ふかしたじゃがいもを食べやすい大きさに切り、田楽味噌をかける。

(提供: 聖徳保育園)

しらすトースト

🕒調理時間 10分

【材料(2人分)】

- ・食パン6枚切り 2枚
- ・青のり 少々
- ・しらす 40g
- ・マーガリン 10g
- ・ピザ用チーズ 40g

👉作り方

- ①食パンにマーガリンをぬり、その上に、しらす、チーズ、青のりをのせる。
 - ②オーブントースターか魚焼きグリルでチーズがとろけ、パンに焼き目がついたら出来上がり。
- ★乳製品と魚で、カルシウムもとれてお腹の持ちもよいおやつです。塩気があり、子どもたちに人気です。しらすの代わりに、細切りベーコンでもおいしいよ!

(提供: 認定こども園同仁東保育園)

バナナスコーン(マーマレード風味)

🕒調理時間 30分

【材料(10個分)】

- ・ホットケーキミックス 150g
- ・バナナ 1本
- ・マーガリン 15g(約大さじ1)
- ・マーマレードジャム15g(約大さじ1)

👉作り方

- ①すべての材料をビニール袋に入れ手でつぶしながらよく混ぜる。
 - ②オーブンを180度にあたためておく。
 - ③クッキングシートを敷いた鉄板に大きいスプーンで直径3センチくらいになるよう、間をとっておく。
 - ④15分程度焼いて、焼き目が少しいたら出来上がり。
- ★つぶすところは、お子さんに手伝ってもらってもいいですね(提供: 認定こども園同仁東保育園)

ミルクくずもち

🕒調理時間 20分(冷やす時間の目安30分)

【材料】

- ・片栗粉 80g
- ・☆きな粉 40g
- ・牛乳 400ml
- ・☆砂糖 20g
- ・砂糖 20g
- ・☆塩 少々

👉作り方

- ①片栗粉、牛乳、砂糖を鍋に入れて火にかける。
- ②焦げ付かないように、鍋底からじっくり混ぜながら、ぼこぼこ沸いてくるまで火を通す。
- ③②によく火が通ったらバットやお皿に平たくのぼし、冷蔵庫で冷やす。冷えたら2cm角くらいに切る。
- ④☆を混ぜて、③でできたくずもちにからめて出来上がり。

(提供: あおぞら保育園)

ミネストローネ

🕒調理時間 30分

【材料】

- ・ベーコン 50g
- ・カットマト缶 200g
- ・人参 100g
- ・水 1リットル程度
- ・玉ねぎ 100g
- ・コンソメ、塩
- ・キャベツ 200g
- ・マカロニ 50g
- ・コーン 30g

👉作り方

- ①材料の野菜を1cm角くらいに切る。
- ②鍋に野菜と水を入れて火にかける。野菜が煮えてきたらトマト缶も加える。
- ③コンソメと塩で味をととのえる。
- ④マカロニは別にゆでて、食べる前に器に入れる。

(提供: あおぞら保育園)