

今月のおすすめメニュー おかずとおやつレシピ

端山保育園

2011年

9月

ひじきとにんじんのサラダ 子ども1人分

材料	ひじき(乾)	1.5g	酢	3g
	人参	3.0g	塩	0.3g
	胡瓜	2.5g	粉チーズ	1.5g
	ツナ缶	7g		
	アーモンド(乾)	1.5g		
	オリーブ油	2g		



作りかた

1. 人参、胡瓜は千切りにして、塩もみ又はさっとゆでて水を切る。
2. ボールに油、酢、ツナ缶を入れ、混ぜ合わせ、好みに塩を加える。
3. と と戻してさっと湯通ししたひじきを合わせ、出来上がりに粉チーズと細かく砕いたアーモンドを振り掛ける。

少し酸味がきついかと思ったら、
お砂糖を加えてみて下さい

チーズボール 子ども1人分

材料	キャンディチーズ	2ヶ
	ホットケーキミックス	12g
	牛乳	6g
	油	2g



作りかた

1. ホットケーキミックスを牛乳でかために溶く。
2. キャンディチーズに をつけて、揚げ油160 で3分程度、キツネ色になるまで揚げる。

ふんわりトロ～リの出来上がり。
きっと、食べるのが止まらなくなりますよ