

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

2013年

2月

冬のコロコロサラダ 子ども1人分

材料	うずらの卵(ゆでる)	10g	食塩	0.3g
	胡瓜	20g	マヨネーズ	5g
	大根	10g		
	人参	20g		
	コーン	10g		

作りかた

1. ゆでたうずらの卵を半分に切る。
2. 胡瓜・大根を1cm角に切り、さっとゆでて塩をふり、しんなりしてきたら水気を切る。
3. 人参を1cmに切ってゆでる。
4. . . . コーンをマヨネーズで和える。
5. うずらの卵を飾る。

コロコロに切れそうなもの(竹輪やウィンナー)などを
入れてみてもおいしいですよ

青菜とバナナのケーキ 子ども1人分

材料	ほうれん草	10g	小麦粉	15g
	バナナ	20g	ベーキングパウダー	0.3g
	バター	2g		
	玉子	10g		
	砂糖	2g		

作りかた

1. ほうれん草を色よくゆでて細かく切る。
2. バナナを縦に4等分に切り、1cm幅に切る。
3. バターに砂糖を加えてよく混ぜる。
4. に溶き玉子を加えて . を混ぜる。
5. 最後にふるいにかけて小麦粉とベーキングパウダーを加えてさっくり混ぜ、鉄板に2cmの厚さになるように流し込む。
6. 180 のオーブンで20分間焼く。



少し硬めのしっかりとした生地ができあがります。

鉄板ではなく、アルミのカップ等に入れて焼いてもいいでしょう