

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

2012年

5月

キャベツの香り漬け 子ども1人分

材料	キャベツ	35g
	人参	5g
	塩	0.2g
	ごま	0.3g
	レモン汁	0.4g
	砂糖	0.2g



作りかた

1. キャベツを色紙切り、人参をいちょう切りにして、さっとゆでる。
2. 水気をよくしぼって、ごま・レモン汁・砂糖・塩で和える。

やわらかい春キャベツを使って

さっぱりとした一品にしてみてください

プチパン 子ども1人分

材料	フランスパン	12g
	卵	10g
	牛乳	10g
	砂糖	2g
	チーズ	5g



作りかた

1. フランスパンを1cm位の角切りにする。
2. チーズはあられ切りにする。
3. 溶き卵・牛乳・砂糖を合わせる。
4. ~ を混ぜ合わせて、パンに水分を吸わせる。
5. をスプーンですくいながら、1人2個になるように一口大におく。
6. 160 のオーブンで15分程度焼く。

中にじゃこやコーンを少し入れてみてもいいでしょう