



# 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

2014年 3月

## < フロッコリーの和風マヨネース和え > 子ども1人分

### 材料

フロッコリー	30g
鶏むね	15g
塩	0.5g
料理酒	2g
マヨネース	3g
しょう油	1g
酢	2g
砂糖	0.3g



### 作りかた

1. フロッコリーを子房に分けて茹でる。
2. 鶏むねに塩と料理酒をふって蒸す。
3. マヨネースにしょう油と酢、砂糖を加えて1と2を和える。

♪♪ マヨネースソースを作ったり、蒸したむね肉をほぐしたり、  
子ども達にたくさんお手伝いをしてもらって下さい。♪♪

## < リンゴケーキ > 子ども1人分

### 材料

小麦粉	12g
ベーキングパウダー	0.12g
砂糖	6g
塩	0.01g
りんご	36g
レーズン	5g
油	3g
粉砂糖	1g



### 作りかた

1. りんごの半量をちょう切り、もう半量をすりおろす。
2. 1に砂糖と塩、油、レーズンを加えて混ぜる。
3. 2にふるった小麦粉とベーキングパウダーを加えて、  
さっくり混ぜ、鉄板に流し込む。
4. 180℃15分オーブンで焼いたのを切り分ける。



♪♪ りんごたっぷりのしっとりとした感じのケーキに仕上がります。♪♪