

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

7月

< ピーマンの胡麻和え >

子ども1人分

材料

ピーマン	22g
人参	8g
ツナ缶	15g
練りごま	4g
さとう	1.5g
しょう油	1.5g
酢	1.5g



作りかた

1. ピーマンを色紙切りに、人参をいちょう切りにしてゆでる。
2. 1にツナ缶を混ぜ合わせる。
3. 練りごま・砂糖・しょうゆ・酢をあわせたものと、2を和える。

♪♪ 体を中から冷やしてくれる夏野菜を、おいしく食べましょう。 ♪♪

< エビトースト >

子ども1人分

材料

食パン	30g
干しさくらえび	2g
マヨネーズ	3g
ピザ用とろけるチーズ	3g



作りかた

1. さくらえびを細かく刻んでマヨネーズと和える。
2. 6枚切りの食パンを半分に切って1を薄く塗る。
3. とろけるチーズをのせて、オーブンで焼く。



♪♪ カルシウムたっぷり・ボリウム満点なので、朝ごはんにぴったりです♪♪