

# 親子で作る簡単メニュー



## カルシウム おにぎり

- 材料(子ども2人分)
- ・ごはん 200g(子ども茶碗2人分)
- ・しらす 20g(大さじ3)
- ・小松菜 18g(1茎)
- ・チーズ 15g(ベビーチーズ1個)
- ・ごま 適量

- 作り方
- ①小松菜は、0.5cm幅に切り、レンジで600wで2分加熱する。
- ②チーズは、5mm角の大きさに切る。
- ③炊きあがったごはん、①②しらす、ごまを混ぜ、好みの大きさに丸める。

### お手伝いポイント

- ・ごはんと具材を混ぜる。
- ・おにぎりにする。→ラップでまくと手にごはんがつかず、作りやすいです。



保育園では、茹でた野菜を提供しています！！

## ゆかい和え

- 材料(5人分)
- ・キャベツ 5枚(125g)
- ・にんじん 1/5本
- ・きゅうり 1/2本
- ・ゆかり 小1/5 ・塩 適量

- 作り方
- ①キャベツは短冊切り、にんじんはいちょう切り、きゅうりは輪切りにする。
- ②①としそふりかけ、塩を入れ味を整える。

### お手伝いポイント

- ・キャベツをちぎる。
- ・野菜とゆかり、塩を混ぜる。



## バナナマフィン

- 材料(5人分)
- ・小麦粉 75g ・砂糖 20g
- ・ベーキングパウダー 3g
- ・卵(M) 1個 ・無塩バター 20g
- ・バナナ 60g

### ●作り方

- ①小麦粉、砂糖をふるう。卵は溶く。バターは溶かしておく。
- ②バナナを形がなくなるまでつぶす。
- ③ボウルに①②をよく混ぜ、180℃のオーブンで15分焼く。

### お手伝いポイント

- ・バナナをつぶす。→袋に入れると潰しやすいです。
- ・材料を混ぜる。

