

いっしょにつくろう！！

4人分



子育てサークル プーさん
H28.2.16

☆麩のサクサクラスク☆

〈 材料 4人分 〉

お麩	12g
バター	20g
砂糖	8g
きなこ	14g

〈 作り方 〉

- ① フライパンにバターを入れて溶かし、砂糖を加える
- ② 砂糖が溶けたら、麩を入れてバターを絡ませる
- ③ お麩にほんのり焼き色がついてきたら、火を止めてきな粉をふりかけてできあがり



☆鶏肉のあんずしょうゆ焼き

〈 材料 4人分 〉

鶏もも肉	200g
しょうゆ	12g
あんずジャム	20g

〈 作り方 〉

- ① 鶏のもも肉は、一人50gに切る
- ② しょう油とあんずジャムをよく混ぜて、
①の鶏肉を漬け込む
- ③ オーブン（または、フライパン）で焼いてできあがり

今回はあんずジャムですが、
マーマレードでもおいしくできます♪



☆ツナ缶むし☆

〈 材料 4人分 〉

シーチキン	100g
卵	120g
干しいたけ	4g
玉ねぎ	120g
ピーマン	40g
人参	20g
マヨネーズ	32g
(大さじ2・2/3)	
塩	0.8g

〈 作り方 〉

- ① 戻した干しいたけ、玉ねぎ、ピーマン、人参はみじん切りにする。
- ② ①と残りの材料をすべて混ぜ、バットに流して蒸し器で蒸す。(約20分)

子どもが好きなツナを使った献立です。
いろんな野菜を入れて作ることができる
万能献立です♪
保育園でも人気の献立です☆

