

- ❁ ごはん ❁ 鮭のマヨネーズ焼き
- ❁ キャベツとわかめのナムル風 ❁ ささみのつるりんスープ
- ❁ もちもちチーズパン



鮭のマヨネーズ焼き

- ① オーブンを予熱しておく。(200℃)
- ② 鮭の切り身に塩・白ワインをふりかける。
- ③ 玉ねぎ・えのきはみじん切りにしてマヨドレとパセリを合わせておく。
- ④ アルミカップに鮭をのせ、③をかける。
- ⑤ 200℃のオーブンで20分焼く。



材料	分量 (子ども4人分)
生鮭切り身	40g 4切れ
塩	ミニさじ1弱
白ワイン	小さじ1
えのき	40g
玉ねぎ	30g
ドライパセリ	少々
マヨドレ	50g (大さじ4)
アルミカップ	4枚

キャベツとわかめのナムル風

- ① キャベツはせん切りにし、茹でてザルにあげて流水で冷ます。
- ② わかめを茹でてザルにあげて流水で冷ます。
- ③ かにかまぼこは半分に切りほぐす。
- ④ ①と②をしぼり③と調味料で和える。



材料	分量 (子ども4人分)
キャベツ	120g
カットわかめ	2g
かにかまぼこ	40g
ごま油	小さじ2
しょうゆ	小さじ1弱
すりごま	大さじ1/2

ささみのつるいんスープ

- ① 鍋に分量の水を入れ沸騰させ、かつおぶし（パック入り）を入れて3分煮て取り出す。
- ② ささみはそぎ切りにし、塩・しょうが汁をもみこんでおく。
- ③ 人参・しいたけはせん切りにする。ねぎは小口切りにする。
- ④ ささみに片栗粉をまぶして、余分な粉ははたいておく。
- ⑤ ①にささみと人参・しいたけを加え煮る。調味料で味を調べ、ねぎを加えて仕上げる。



材料	分量（子ども4人分）
鶏ささみ	120g
塩	ミニさじ1/2弱
しょうが汁	ミニさじ2
人参	40g
しいたけ	40g
片栗粉	大さじ1強
水	600ml
かつおぶし	8g
しょうゆ（薄口）	大さじ1弱
葉ねぎ	20g

もちもちチーズパン

- ① オーブンを予熱しておく。（170℃）
- ② 白玉粉と塩を混ぜておく。牛乳を少しずつ加えてよく混ぜ合わせる。
- ③ ある程度やわらかくなったら粉チーズを加えて、
- ④ 油を加えてよく混ぜ、耳たぶくらいのやわらかさになるまでねる。
- ⑤ 天板にオーブンシートを敷き生地を丸め並べる。（1人2個）
- ⑥ 軽くつぶしてオーブンに入れ170℃で20分焼く。



材料	分量（子ども4人分）
白玉粉	72g
塩	ミニさじ1/2
牛乳	70ml
粉チーズ	24g（大さじ4）
油	小さじ2