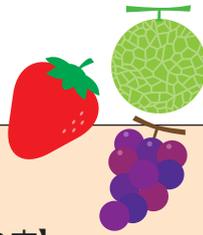


【つぼみ保育園】



鮭とひじきのチャーハン

【材料（子ども4人分）】

ご飯	400g
鮭	60g
ひじき	4g
卵	30g
コーン（缶詰）	40g
小ねぎ	8g
中華だし	小さじ2弱
薄口しょうゆ	小さじ2/3
ごま油	小さじ1

一口メモ

・鮭は180℃のオーブンで10分程焼いてもOKです。

【作り方】

- ① 鮭は焼き、骨を除いてほぐしておく。
- ② ひじきは水で戻し、卵はいり卵にしておく。
- ③ 鍋にひじきと、調味料を入れてひと煮立ちさせたら、コーンと小口切りにした小ねぎを入れ、さっと炒める。
- ④ 炊いたご飯に①と③、炒り卵を入れて混ぜ合わせる。



【めぐみ保育園】



チーズ饅頭

【材料（16個分）】

ホットケーキミックス粉	200g
バター	60g
砂糖	16g
卵	1個
クリームチーズ	160g

一口メモ

・保育園で、とても好評なメニューの一つです。
子どもも大人も大好きなおやつです。

【作り方】

- ① クリームチーズを16等分にして、丸めておく。
- ② ホットケーキミックス粉と常温に戻したバター、砂糖、卵をボウルに入れてよく混ぜ合わせ、16等分にする。
- ③ ②でクリームチーズを包む。
- ④ 180℃に予熱したオーブンで、10分程焼く。



保育園で人気のメニュー！
ぜひ、作ってみてください。

