

小魚トースト（保育園で人気のレシピ）

材料（1人分）

6枚切食パン	1枚
ちりめんじゃこ	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1
粉チーズ	小さじ1

作り方

- ① ちりめんじゃこ・マヨネーズ・粉チーズを混ぜ、食パンに塗る。
- ② オーブントースターでこんがり焼く。

青のりや、ちぎったのりを混ぜても、よい香りに出来上がります。

食パンの代わりに、もちやごはんで作ってもGood!

保育園の人気おやつです。
野菜スープと一緒に、朝ごはんどうぞ♪

手軽にカルシウム補給!

パンプディング ～電子レンジで手軽に～

材料（1人分）

卵	1個
牛乳	150ml
さとう	小さじ2
6枚切食パン	1枚

作り方

- ① 耐熱の深めの器に卵をときほぐし、さとうを入れよく混ぜ、牛乳も入れてよく混ぜる。
- ② ①に食べやすい大きさに切ったパンを入れて、卵液をしみこませる。
- ③ ふんわりラップをかけて500Wの電子レンジで様子を見ながら4～5分位加熱する。

牛乳の代わりに、オレンジジュースを使うとさわやかな出来上がり。

長いもと松本一本ねぎ入りチヂミ

普通の長ねぎでもOK

材料（4人分）

長いも	450g
小麦粉	大さじ3
卵	2個
松本一本ねぎ	80g
塩、こしょう	各少々
めんつゆ（濃縮タイプ）	大さじ2
油	適量
【つけだれ】	
しょうゆ	小さじ2
酢	小さじ1
白いりごま	適量
ごま油	適量

作り方

- ① 長いもは皮をむいてすりおろす。ねぎは小口切りにする。
- ② ボウルに、長いも・小麦粉・ときほぐした卵・ねぎを入れてよく混ぜたら、塩・こしょう・めんつゆで薄く味をつける。
- ③ フライパンに油をひいて、②の生地を1/4ずつ焼く。最初は中火でこんがり焼き、焼き目がついてきたらひっくり返して弱火にして裏も焼く。
- ④ つけだれの材料を混ぜ合わせる。
- ⑤ たれをつけて、どうぞ。

大人数が集まった時でも手軽にできます。ちりめんじゃこや干エビを入れたり、いろいろな具材を楽しんで♪

温かなくても、冷やしてもおいしい♪
お好みでジャムやはちみつなどをかけてどうぞ。
砂糖を入れずに塩・こしょう・チーズなどを入れて作っても♪

つけだれに、のりや七味唐辛子などを混ぜても。

