



## 鶏肉のゆかり焼

材料 (こども 5 人分)  
鶏もも肉・・・250 g  
ふりかけ ゆかり・・・1 g  
マヨネーズ・・・15 g  
しょうゆ・・・1.5 g



## にんじんしりしり

材料 (こども 5 人分)  
ごま油・・・5 g  
ツナ水煮缶・・・25 g  
にんじん・・・100 g  
もやし・・・40 g  
コーン・・・10 g  
食塩・・・0.5 g  
しょうゆ・・・3.5 g  
みりん・・・7 g  
かつお節・・・2.5 g

### 作り方

1. 鶏肉は、マヨネーズ・しょうゆ・ゆかりをもみ込み、10分程度おく。
2. 1をオーブンで焼く。  
※参考：180℃～200℃で12～15分程度

### 作り方

1. 人参は千切り、もやしは食べやすい長さに切る。
2. 鍋にごま油を熱し、ツナ・1・コーンを炒め、塩・しょうゆ・みりんを調味する。
3. 2の仕上げにかつおぶしを加え混ぜる。



## やみつきトースト



材料 (こども 5 人分)  
食パン・・・150 g  
ピザ用チーズ・・・60 g  
グラニュー糖・・・12.5 g

### 作り方

1. パンの上にチーズをのせ、砂糖をかける。
2. 1. をオーブンで焼く。

