



かれいのレモン焼き (子ども5人分)

かれい・・・200g
米粉・・・8g
片栗粉・・・4g
水・・・12g
油・・・4g
レモン果汁・・・8g
砂糖・・・7g
しょうゆ・・・5g



1. 米粉、片栗粉を混ぜ合わせ、水、油を加えてさらによく混ぜ合わせる。
 2. かれいは、1の衣をつけオーブンでカリッとするように焼く。【参考：190～200℃で10分程度】
 3. 鍋にレモン汁、砂糖、しょうゆを入れ加熱する。
 4. 2に3をかける
- ※かれいが熱いうちに3をかけると味がよく染み込む。



いちごサンド (子ども5人分)



ロールパン・・・125g
生クリーム・・・50g
砂糖・・・7.5g
いちご・・・50g

1. 生クリームに砂糖を加えてホイップクリームを作る。
2. いちごを切る。
3. ロールパンに切り込みを入れ、1. 2をはさむ。