



さけのコーンフレーク焼き

(子ども5人分)

さけ・・・200g
マヨドレ (ノンエッグマヨネーズ)・・・12.5g
しょうゆ・・・2g
コーンフレーク・・・25g



1. さけは、しょうゆ、ノンエッグマヨネーズをもみ込む。
2. コーンフレークは、粗く砕き1にまぶす。
3. 2をオーブンで焼く。

【参考:180~200℃で15分~17分程度】



焼きおにぎり (子ども5人分)



油・・・2.5g
米・・・150g
しらす干し・・・15g
しょうゆ・・・6g
カレー粉・・・0.5g

1. 米は通常の水加減で炊飯する。
2. 1の炊き上がったご飯にしらすを混ぜ込み、おにぎりを作る。
3. カレー粉、しょうゆを混ぜ合わせる。
4. 2の表面に油を塗りオーブンで焼く。【参考:250℃で1~2分程度】
5. 4の表面が乾いたら、3を塗りさらにオーブンで焼く。【参考:250℃で2~3分程度】
6. 5を裏返して同様に焼く。