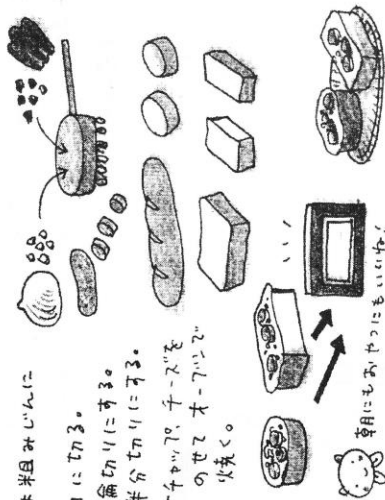


ちよっとの工夫でおいしい!!  
パン

## ピザ風トースト

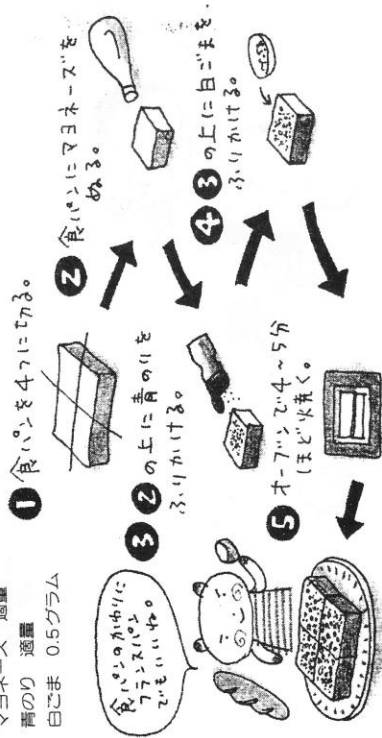
- ① 玉ねぎ、ピーマンは粗みじんにかき混ぜる。  
ウインナーは小口に切る。
- ② フランスパンは半輪切りにする。  
(食パンのときは半分切りにする。
- ③ 上に、切った具、ケチャップ、チーズをのせてオーブンで焼く。

材料  
フランスパン (食パン)  
ピーマン  
玉ねぎ  
ウインナー  
ピザ用チーズ  
ケチャップ



## 変わりトースト

材料 (子ども1人分)  
食パン 1枚  
マヨネーズ 適量  
青のり 適量  
白ごま 0.5グラム

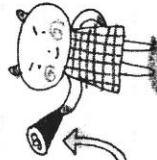


\*他にもこんな具材で変わりトースト  
じゃこマヨネーズ、納豆オムレツ、きんぴらマヨネーズなど...

食べやすい! おいしい!!  
ごはん

## のり巻き

時間がないうちに家にあり  
材料準備がくわくわくして楽しい。  
保育園ではおやつとして茶巻  
のようにながらで出しています。  
家庭ではこういふ形が食べ  
やすいかも しれません。



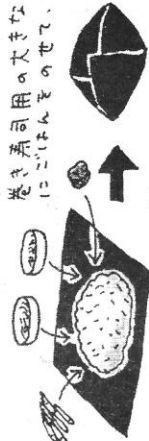
トッピング例  
★ ツナ  
★ しらす  
★ いくら  
★ かつおぶし  
★ かつお節  
★ かつお節  
★ かつお節



★ 色どりよくいろいろな種類がある子どもでも楽しく食べられると思います。  
★ 大きめに切ると自分でトッピングが楽しくなります。

## おにぎらず

ごはんにちりめんじやこ、かつおぶし、ゆかり、茶葉巻  
などでもまぜておかせます。  
巻き寿司用の大きめの焼きのりを使い、その上  
にごはんをのせて、のりであつた。



\*他にもこんな具材でおにぎらず  
たらこにんじん、ツナ高菜炒めなど...  
サラダ菜や薄焼き卵で巻いてもいいですよ。

## ピザ風おやき

材料 (1人分)  
マカロニ 12グラム  
小麦粉 10グラム  
クチャップ 6グラム  
チーズ (ピザ用) 10グラム  
玉ねぎ 少々  
鷹のり 少々  
油 適量  
塩 少々

- マカロニをゆでて、ざるにあげておく。
- 玉ねぎは皮をむき、半分にして薄切り。
- フライパンに油をひき、玉ねぎの色が茶色になるまで火がめ、塩と竹チキッパツの味をうけておく。
- よく冷ましたマカロニ、玉ねぎをボールに入れ、クチャップに小麦粉と水を少々入れて混ぜ合わせる。
- ホットフリースを温め、あ玉に6~8分目くらまいをすくって、シートをして水蒸く。
- マカロニの色が茶色になったら、チーズをのり、裏返してチーズが黄金色に火がけたら、できあがり。青のりをかけていただきます。



香りがいいのは、水蒸きながら焼くし、たまにはあつちかきもおいしく、日本親子でいっしょにいただきます。

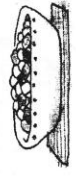
## 大豆とハムのサラダおかせ

材料 (子ども1人分)  
大豆 (乾) ドライパック 10グラム  
にんじん 若干  
チーズ 少々  
ヨーグルト 10グラム  
マヨネーズ 少々  
すりごま 適量  
しょうゆ

- 大豆は前日から三晩以上お水にひたして、水をよく洗って乾かす。
- にんじん、きゃうり、ははココロに切る。
- 全部を合わせ、マヨネーズ、すりごまをあえる。
- かいたおかにしょうゆをたらす。



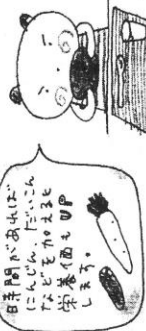
にんじん、きゃうり、ははココロは、お水にひたして、よく洗って乾かす。



## とり肉とねぎのみそ雑炊

材料 (4人分)  
とり肉 200グラム  
長ねぎ 1/2本  
鷹のり 1枚  
干しいたけ 4枚  
だし汁 6カップ  
みそ 大さじ4枚  
ごはん (できいわびやごはん) 軽く4枚

- ごはんはぎっちょと水であらい、ザルにあけて水気をきる。
- とり肉はひと口大よりやや小めに切る。ねぎは3センチの長細切り、干しいたけは薄切りにして半分は切って、半分は薄切りにする。
- なべに干しいたけのだし汁ととり肉を入れて、弱火で5~6分煮て、みそを入れる。
- ③にごはんをカコえ、弱火で5~6分煮る。
- 切ったおひたけ、ねぎをちらし、ひたひたに盛り、しょうゆをたらす。



日時間がある日は、にんじん、だいこんなどをおまぜして、栄養価もUPします。

## さくらんぼ風納豆

材料  
だいこん葉 にんじん  
玉ねぎ 鷹のり  
とり肉・豚肉・しらす (どけか下種)  
納豆 油  
しょうゆ

- だいこん葉は、だいにんにんじん、玉ねぎを湯がき、おしん切りにして、食べやすく切る。
- 家庭用カッターで、にんじん、玉ねぎを切ります。
- フライパンでとり肉を炒め、色が茶色になったら、にんじん、玉ねぎ、おしんを入れて炒めて、おまぜておく。
- 糸納豆をかきまぜ、火が止まったあと、おしん、にんにんじん、玉ねぎを入れて炒め、しょうゆをかけていただきます。



おまぜ納豆は、おまぜ納豆で、しょうゆ、おまぜ納豆、おまぜ納豆。