

保育園レシピ通信



幼児 10月号

さんまの蒲焼



A	さんま	・・・3尾
	小麦粉	・・・少々
	しょうゆ	・・・大1
	酒	・・・大1
	みりん	・・・大1
	だし	・・・少々

- 1、 A の調味料を鍋またはフライパンで合わせて煮汁を作っておく
- 2、 さんまに小麦粉をはたき、180度くらいの油で揚げる(もしくは少し多めに油をしいて焼いてもOK)
- 3、 揚がったら1の煮汁に入れ、汁を絡ませたら出来上がり

*ほかほかごはんの上のにのせて食べるとおいしいですよ☆

コーンフレークケーキ



コーンフレーク	・・・40~50g
マシュマロ	・・・50g
バター	・・・15g



- 1、 平らなバットやタッパーなどにクッキングシートを敷いておく
- 2、 鍋にバターを溶かし、さらにマシュマロを溶かす(焦がさないように注意する)
- 3、 2にコーンフレークを入れ、混ぜる
- 4、 1にコーンフレークを流し、平らにして伸ばし、冷蔵庫で冷やし固めたら、食べやすい大きさに切り分けて出来上がり

*手軽で、簡単な手作りおやつです。
お友達のおうちにお邪魔するときのちょっとした、手土産などにもなりそうです☆