

誰でもつくれる！ 簡単 レシピ

親子キッチン

一緒に作ると楽しいね！

梅ジャムサラダ

保育園の梅で作ったジャムを使ったサラダです

<材料>4人分

- ・もやし……………1袋
- ・人参……………1/2本
- ・きゃべつ…………1/2玉
- ・コーン缶…………1/2缶
- ・ツナ缶……………1缶
- ・きゅうり…………1本
- ・しょうゆ…………大さじ1
- ・梅ジャム…………大さじ1

作り方

- ① もやしは食べやすい長さに切る。人参ときゅうりは千切り、きゃべつは細めのざく切りにする。
- ② きゅうり以外の野菜とコーンをそれぞれ茹でる。ツナ缶は水分を切っておく
- ③ 茹でた野菜を絞りながらボールに入れる。きゅうり、ツナ缶も一緒に合わせる
- ④ しょうゆ、梅ジャムで味付けをして完成！

memo

- ・お好みの野菜を使ってサラダを作ってみて下さい♪
- ・保育園では毎年、梅シロップを作っています。その時に漬けた梅を使用し、梅ジャムに加工しました。給食で提供しているサラダは、この梅ジャムを使用しています。ご家庭で手に入らない場合は、あんずジャムでもおいしくできます！

親子キッチン

一緒に食べるとおいしいね！

パイナップルケーキ

夏が旬のパイナップルを使ったケーキです

<材料>作りやすい分量

- ・小麦粉……………100g
- ・ベーキングパウダー…4g
- ・砂糖……………50g
- ・卵……………2個
- ・無塩バター……………100g
- ・パイナップル……………1缶

作り方

- ① バターは常温に戻して扱いやすい状態にしておく。小麦粉とベーキングパウダーはふるいにかけておく。パイナップルは小さい角切りにする。オーブンは予熱しておく
- ② バターを白っぽくなるまでよく混ぜ、砂糖を加えさらによく混ぜる
- ③ ②に溶いた卵を少しずつ加え、分離しないように混ぜる
- ④ ③に粉類を入れ、さっくりと混ぜる
- ⑤ ④をクッキングシートを敷いた鉄板に流し、170℃15～20分焼き、竹串を刺して生地がついてこなければ完成！

memo

- ・鉄板に流さずにカップに入れて焼くとマフィンにもなります
- ・中まで焼ける前に表面が焦げそうになったら、上にアルミホイルをかぶせて焼いてください