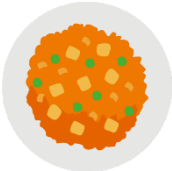
チキンライス



＜材料＞

米　　３合
鶏肉　　100ｇ
人参　　中１/２本
玉ねぎ　　中１/２個
ピーマン　１～２個

★
- ケチャップ　　大さじ２
- コンソメ・塩　少々

バター　　３ｇ

＜作り方＞

①人参・玉ねぎ・ピーマンを粗めのみじん切りにします。
②食べやすい大きさに鶏肉を切り、フライパンで焼き色がつく程度に炒めます。
③米をとぎ、①・②の具材と★の調味料を炊飯器に入れて水を調節して炊飯します。
④炊飯ができたらバターを全体に混ぜ合わせて出来上がり！
（味が足りなければ、★を足して調節してください。）

☆鶏肉は、生のままでも大丈夫ですが、炒めると更においしくなります。
☆ピーマンは湯通しして後で混ぜると彩りがでてきれいです。
☆ふわふわ卵をのせると、オムライスに変身！

最後にバターを混ぜるといい～香り！炊飯器一つで簡単、おいしいメニューです！
お肉も入っているので食べごたえもありますよ。
お休みの日の１品（メイン）にどうですか？

お豆腐パン

＜材料＞（４人分）

絹ごし豆腐	150ｇ（約 1/2 丁）
強力粉	250ｇ
ベーキングパウダー	7ｇ（小さじ２弱）
油	12ｇ（大さじ 1）
砂糖	20ｇ（大さじ２強）
塩	少々

＜作り方＞

① オーブンを２００℃に予熱しておきます。

② ボウルに材料をすべて入れます。（絹ごし豆腐は水を切らずに水分も入れます）
（水分が足りなさそうであれば少しずつ足して様子を見てください）

③ 全体が混ざったら一口サイズに丸めて、予熱したオーブンで１５～２０分程焼き、焼き色がついたら出来上がりです。

※お豆腐のやさしい味で、保育園でも人気メニューです。
お好みで量を増やして作ってみてください。
※ビニール手袋を使って丸めると、手にひっつきにくくなるので
丸めやすいですよ！
また粉や油を手につけても丸めやすくなります。
お子様と一緒にクッキングをしても楽しいですね♩