

- ❁ ごはん ❁ 鮭のマヨネーズ焼き
- ❁ ほうれん草のおかか和え ❁ ささみのとろみスープ
- ❁ もちもちチーズパン



鮭のマヨネーズ焼き

- ① オーブンを予熱しておく。(180℃)
- ② 鮭の切り身に塩・白ワインをふりかける。
- ③ マヨドレとパセリを合わせておく。
- ④ クッキングシートに鮭をのせ、③をかける。
- ⑤ 180℃のオーブンで20分焼く。



材料	切り方	分量 (子ども4人分)
生鮭切り身		40g 4切れ
塩		ミニさじ1弱
白ワイン		小さじ1
えのき	みじん切り	40g
玉ねぎ	みじん切り	30g
ドライパセリ		少々
マヨドレ		50g (大さじ4)
クッキングシート		

ほうれん草のおかか和え

- ① 野菜はそれぞれ茹でてザルにあげて流水で冷ます。
- ② ①をしぼって、Aで和える。



材料	切り方	分量 (子ども4人分)
ほうれん草	1cmカット	120g
にんじん	せん切り	40g
コーン		20g
かつおぶし		4g
こいくちしょうゆ		4g (小さじ2/3)

ささみのとろみスープ

- ① 鍋に分量の水を入れ沸騰させ、かつおぶし（パック入り）を入れて3分煮て取り出す。
- ② ささみは切ってから、塩・しょうが汁をもみこんでおく。
- ③ ①にささみと人参・しいたけを加えて煮る。調味料で味を調え、ねぎを加える。
- ④ 最後に片栗粉でとろみをつける。



材料	切り方	分量（子ども4人分）
鶏ささみ	そぎ切り	120g
塩		ミニさじ1/2弱
しょうが汁	すりおろし	ミニさじ2
人参	せん切り	40g
しいたけ	せん切り	40g
片栗粉		大さじ1強
水		600ml
かつおぶし		8g
しょうゆ（薄口）		大さじ1弱
葉ねぎ	小口切り	20g

もちもちチーズパン

- ① オーブンを予熱しておく。（170℃）
- ② 白玉粉と塩を混ぜておく。牛乳を少しずつ加えてよく混ぜ合わせる。
- ③ ある程度やわらかくなったら粉チーズと油を加えてよく混ぜ、耳たぶくらいのやわらかさになるまで練る。
- ④ 天板にオーブンシートを敷き生地を丸めて並べる。（1人2個）
- ⑤ 軽くつぶしてオーブンに入れ170℃で20分焼く。



材料	分量（子ども4人分）
白玉粉	72g
塩	ミニさじ1/2
牛乳	70ml
粉チーズ	24g（大さじ4）
油	小さじ2