



おすすめ！

朝ごはん
レシピ



レシピ集について

- ・本冊子に掲載のレシピは、福島区食育推進ネットワークに参加いただいている保育施設等やすこやかパートナーからご提供いただいたレシピを家庭調理用にアレンジしています。
- ・使用する食品や量はあくまで目安です。
- ・材料内の鶏卵はMサイズ、野菜は中玉が基本です。

Let's
cooking!



分量

小さじ 1
(5ml)



大さじ 1
(15ml)



1 カップ
(200ml)



少々



(親指と人差し指の2本の指先で
軽くつまんだ量)

ひとつまみ



(親指、人差し指、中指の3本の指先で
軽くつまんだ量)