



ケーキサレ～食事系パウンドケーキ～ (パウンド型1台分)

主食

主菜

副菜

卵 1個
サラダ油 小さじ2と1/2
牛乳 大さじ1と2/3
ホットケーキミックス 90g
じゃがいも 中1/2個
人参 中1/7本
たまねぎ 中1/6個
ブロッコリー 小さめの小房10個
塩 少々
ピザ用チーズ 大さじ2弱
マヨネーズ 小さじ2

1. ブロッコリーはゆでて（あるいは電子レンジで加熱して）柔らかくしておく。その他の野菜は色紙切りにする。
2. フライパンでじゃがいも、人参、たまねぎを柔らかくなるまで炒めて、塩で軽く味をつける。
3. ボウルに卵、サラダ油、牛乳、ホットケーキミックスを入れ、泡だて器で粉気がなくなるまで混ぜる。そこへ粗熱をとったブロッコリーと2の野菜を加え、ゴムべらで全体を混ぜ合わせる。
4. クッキングシートを敷いた型に流し入れ、（型の七、八分目が目安）上からマヨネーズ、チーズをかける。
5. 180℃にあたためておいたオーブンで25分ほど焼く。
6. 食べやすい大きさに切り分ける。

【ポイント】

卵、乳にアレルギーのある場合は、卵・乳不使用のミックス粉・マヨネーズを使用しましょう。トッピングのチーズやマヨネーズは、なくてもおいしく食べられます。ウインナーやベーコンもおすすめ。中の具材は多少増減してもかまいません。スープや果物があれば、さらにバランスのよい朝ごはんになります。オーブンや型によって、焼き時間、温度が変わるので、調整してください。

提供：YMCAとさぼり保育園



豆乳スープ (4人分)

主菜

副菜

キャベツ 80g
しめじ 20g (1/5パック)
ホールコーン缶 20g
調整豆乳 400cc
水 560cc
鶏ガラスープの素 小さじ3

1. 野菜は1cm角程度の大きさに切る。
2. 分量の水を沸騰させ、1の野菜を入れて軽く煮る。
3. 調整豆乳、鶏がらスープの素を入れ、弱火で煮て、具材が柔らかくなったら出来上がり。

ポイント

豆乳は沸騰させると分離することがあるので、豆乳を入れてからは弱火にするのがポイントです。

野菜はじゃがいも、にんじん、たまねぎなどを入れても美味しいです。

提供：YPC保育園



ごまめ (4人分)

主菜

食べる煮干し 20g
水 小さじ2
砂糖 小さじ1
濃口醤油 小さじ1
いりごま 大さじ1

1. 煮干しを乾煎りしたあと、調味料を加えて混ぜる。
2. ごまをふりかける。

ポイント

そのまま食べてもいいですし、ごはんにかけてもおいしいです。

不足しがちなカルシウムや鉄分を摂取できます。

提供：新町第2保育園