

徳島市立保育所・認定こども園おすすめ!!

パリパリ野菜ピザ



材料

食品名	こども1人分 (g)	作りやすい量 (5人分)	目安量
餃子の皮	2枚	10枚	
たまねぎ	10	50	1/4個
なす	6	30	小1/2個
ピーマン	2	10	小1/2個
サラダ油	0.5	2.5	小さじ1弱
ケチャップ	5	25	小さじ4
溶けるチーズ	8	40	

作り方

- ① たまねぎ、ピーマンは薄切り、なすはいちょう切りにして水にさらす。
- ② 油を熱し、たまねぎ、なす、ピーマンを炒め、ケチャップで味付けする。
- ③ 餃子の皮を2枚重ねて並べる。
※餃子の皮の間に水を少々つけるとはずれにくくなります。
- ④ ③の上に②、チーズをのせて、180度のオーブンで5～8分程度焼く。

～メモ～

餃子の皮は2枚重ねなくても1枚でもOK♪
パプリカやトマト、しいたけなど、苦手な野菜をトッピングすると、苦手を克服する糸口になるかもしれません♪

徳島市立保育所・認定こども園おすすめ!!

米粉ケーキ・サレ



材料

食品名	こども1人分 (g)	作りやすい量 (5人分)	目安量
とうもろこし	6	30	1/5本
プロセスチーズ	5	25	
米粉	18	90	1カップ
ベーキングパウダー	0.6	3	小さじ1弱
卵	12	60	Lサイズ1個
サラダ油	4.3	21.5	大さじ2弱
豆乳	7.2	36	大さじ2強
砂糖	2.2	11	大さじ1強

作り方

- ① とうもろこしは茹でて、実を削ぐ。
チーズは角切りにする。
- ② ボウルにサラダ油を入れ、砂糖を加えてよくすり混ぜる。
- ③ 卵、米粉、ベーキングパウダーを加えて混ぜる。
- ④ 豆乳を少しずつ加えて混ぜる。
- ④ とうもろこし、チーズを加え、アルミカップに入れて、180度のオーブンで15～18分程度焼く。

～メモ～

とうもろこしの代わりに、角切りにして茹でたにんじん、かぼちゃを入れた米粉ケーキ・サレも給食では登場します♪ベーコンを加えても美味しくなりますよ。
分量を増やして、型に流し込んで◎