



# おにぎりサンド



子育てレシピ

平成31年2月発行



(材料) 4人分

- 鮭フレーク . . . . . 大さじ2
- ふりかけ . . . . . 小2袋
- 温かいご飯 . . . . . 茶碗2杯分
- 焼き海苔 . . . . . 3枚



(作り方)

- ① 2つのボウルにご飯を茶碗1杯ずつ入れ、それぞれ鮭フレーク、ふりかけを加えて混ぜておく。
- ② 容器(海苔のサイズに合うもの)に焼き海苔を1枚敷き、鮭フレーク入りのご飯を平らになるように詰め、表面を軽く押したら、焼き海苔を1枚のせる。
- ③ ②の上にふりかけ入りのご飯を平らになるように入れ、軽く押してならし、焼き海苔をのせる。
- ④ まな板の上に、容器を返して中身を取り出し、食べやすい大きさに切り分ける。



## 一口メモ

- ☆ 混ぜる具は、ふりかけ以外に、“おかか”や“じゃこ”など好きな具材でOKです。
- ☆ 切り分ける時、包丁を水で濡らすときれいに切れますよ。
- ☆ 巻きずし用の海苔は小さい子には噛みにくいので、おにぎり用の海苔を使うとよいです。

# お麩のふわふわ メープルフレンチトースト



- (材料) 4人分
- 焼き麩 . . . . . 20個
  - 牛乳 . . . . . 150g
  - A { 牛乳 . . . . . 50g
  - 卵 . . . . . 1個
  - バター . . . . . 10g
  - メープルシロップ . . . . . 適量

## (作り方)

- ① ボウルに牛乳を入れて焼き麩を浸しておく。
- ② 別の容器にAを入れ、泡だて器でよく混ぜ合わせる。
- ③ ①が柔らかくなったら、②を加えて10分浸す。
- ④ フライパンにバターを入れ中火で溶かし、③を入れ両面がこんがり色づくまで焼く。
- ⑤ 器に盛ってメープルシロップをかける。



お麩を牛乳に浸ける



Aを混ぜた液を加えて  
10分浸す



フライパンにバターを  
溶かし、両面焼く

## 一口メモ

- ☆ たんぱく質豊富なお麩を使った甘さ控えめなおやつです。
- ☆ 最初に牛乳に浸すことで、しっとりフワフワに仕上がります。
- ☆ Aの中に砂糖を入れると、メープルシロップがなくてもおいしく食べられます。

注：メープルシロップは1才未満でも使用できますが、はちみつは食べられません。代用する場合は注意して下さい。

