



かんたんレシピで気軽につくろう!

ワクワク! キッズプレート 動物大集合



【1人あたり エネルギー 479kcal 塩分 1.95g 1食分207円】

《材料：4人分》

ごはん・・・・・・・・・・ 2合
 しょうゆ・・・・・・・・・・ 大さじ2
 バター・・・・・・・・・・ 大さじ2
 ハンバーグ
 ひき肉・・・・・・・・・・ 400g
 ハンバーグの素・・・・・・・・ 70g
 水・・・・・・・・・・ 140cc

ミニトマト・・・・・・・・・・ 4個
 グリーンリーフ・・・・・・・・ 適量
 トマトケチャップ・・・・・・・・ 適量
 ビーマン・・・・・・・・・・ 1個
 焼きのり・・・・・・・・・・ 適量
 デコレーション用
 ゆで卵・・・・・・・・・・ 2個
 ウィンナーソーセージ・・・・ 適量
 黒ゴマ・・・・・・・・・・ 12粒
 パスタ・・・・・・・・・・ 1本
 フルーツマト・・・・・・・・ 2個

- 1 ご飯を大きめの皿の上に丸く平らに盛りつける。
- 2 ハンバーグを平らに焼き、切り分け、ご飯の上に、蝶(ちょうちょ)に見えるように置く。ピーマンで触角をつける。ケチャップで羽の模様を描く。
- 3 その他のデコレーションとして、トマトを半分に切り、丸く切った焼きのりで、黒丸の模様をつけ、ピーマンで触角をつける。
- 4 トマトをカットし、バラのようにする。
- 5 プリーツレタスでまわりを飾る。



森の仲間のにぎわうプレート。
子どもが大好きなハンバーグがますます大好きに



ちょうちょハンバーグと森の仲間たちプレート

【1人あたり エネルギー 264kcal 塩分 1.65g 1食分135円】

《材料：1枚分》

ピザ用生地(市販品)・・・・・・ 1枚
 ピザ用ソース(市販品)・・・・ 大さじ2
 ピザ用チーズ・・・・・・・・ 大さじ3~4
 ウィンナーソーセージ・・・・ 2本
 ビーマン・・・・・・・・・・ 少々
 焼きのり・・・・・・・・・・ 少々

- 1 ピザ用生地の縁にキッチンバサミ(包丁)で10か所ほど切り込みを入れ、ピザ用ソースをぬる。
- 2 切った部分はその間の縁に、のせる。
- 3 さらに中央にピザ用チーズをのせる。
- 4 ウィンナーを5ミリに輪切りにし、切り込みのところに置く。
- 5 200度に温めておいたオーブンで、7~10分、きつね色になるまで焼く。焼きのりで、目と口をつける。
- 6 焼き上がりにピーマンを口の形にしてのせて出来上がり。



市販のピザがこんなに可愛く変身します。
作るのが楽しいライオンピザ、おためしください。



ライオンピザ

【1人あたり エネルギー 430kcal 塩分 2.5g 1食分245円】

《材料：1人分》

スナックパン・・・・・・・・・・ 2本
 薄切りハム・・・・・・・・・・ 3枚
 スライスチーズ・・・・・・・・ 1枚
 わさび菜・・・・・・・・・・ 適量
 フルーツマト・・・・・・・・・・ 1個
 にんじん・・・・・・・・・・ 少々
 ピクルス・・・・・・・・・・ 1cm
 マヨネーズ・・・・・・・・・・ 適量
 マスタード・・・・・・・・・・ 適量

- 1 プリーツレタスは葉をはがし、洗って水気をきる。スライスチーズは、斜め半分切る。トマトは、7ミリ厚さに切る。
- 2 スナックパンは、1/3等分に切る。1つだけは口になるように端から切り込みを入れる。残りは、サンドできるように、上側に切り込みを入れる。切り目には、マヨネーズ、マスタードを好みで塗る。
- 3 にんじんを5センチ長さのスティックに切り、頭に作るパンの切れ目に差し込んで芽に見立て、口を開かせる。
トマトをドラゴンの舌に見立てる。ピクルスを5mmにスライスして、目に見たてで飾る。ひいらぎの葉を差し込む。
ハム1枚を四つ折にして、ドラゴンの口の中に入れる。
- 4 残りのパンに、わさび菜、トマト、薄切りのハム、チーズを挟み、3と共にテーブルに並べる。



パクッと食べやすいサンドイッチ。
野菜もたくさん食べられます。



ドラゴンサンド

【1人あたり エネルギー 149kcal 塩分 0.28g 1食分35円】

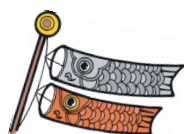
《材料：4個分》

いちご・・・・・・・・・・ 4粒
 食パン(サンドイッチ用)・・・・ 4枚
 ホイップクリーム(市販品)・・・・ 適量
 チョコチップ・・・・・・・・ 4個

- 1 いちごは縦半分切って、薄切りにする。
- 2 食パン1枚にホイップクリーム大さじ2を塗って、もう一枚の食パンで挟む。横半分切って、それぞれの片端を三角に切り取って、尾の形にする。
- 3 うろこになるところにホイップクリームを薄く塗り、いちごを1粒分ずつうろこ状に並べる。目の部分にホイップクリームを絞って、チョコチップを1個ずつのせる。



いちごクリームがおいしいデザート。
かわいい形に釘付けになります。



いちごの三いのぼりサンド