

マカロニのあべかわ

材料 (子ども1人分)

- マカロニ 10本くらい(10g)
- A { きなこ 大さじ1(8g)  
砂糖 小さじ2(6g)



《下準備》

- マカロニは表示どおり茹でて、水で洗いザルにあげておく。

《親子でやってみよう》

- ① Aの材料を混ぜる。
- ② ①をマカロニにまぶす。
- ③ 大き目のスプーンやトングで皿に盛り付ける。

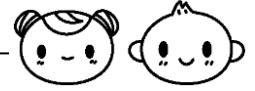


八千代市イメージキャラクター「やっち」



保育園の給食レシピ

親子でつくるおやつ



- カナッペ
- さつまいものココアボール
- マカロニのあべかわ



カナッペ (2種類)

材料 (子ども1人分)

- 食パン8枚切り 1/2枚
- A { マーガリン 適量  
スライスチーズ 1/4枚  
きゅうり うす切り1枚
- B いちごジャム 小さじ1



《下準備》

- 食パンは1/4枚サイズに切る。

《親子でやってみよう》

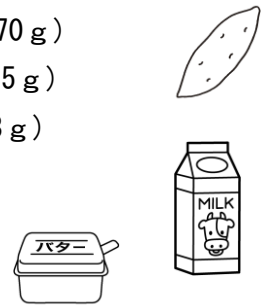
- A { スライスチーズを型抜きする。  
パンにマーガリンをぬり、型抜きしたスライスチーズ・きゅうりをのせる。
- B パンにいちごジャムをぬる。



さつまいものココアボール

材料 (子ども1人分)

- さつまいも 中1/3本(70g)
- A { 牛乳 大さじ1(15g)  
砂糖 小さじ1(3g)  
バター 1g
- ミルクココア 適量



《下準備》

- さつまいもは皮をむいて2cm角に切り茹でる。
- さつまいもがやわらかくなったらザルにあげる。





《親子でやってみよう》

- ① さつまいも・Aの材料を大きめの器に入れてスプーンなどでつぶしながら混ぜ合わせる。
- ② ①を好きな大きさに丸める。
- ③ ミルクココアをまぶしてできあがり。



## カナッペ (2種類)


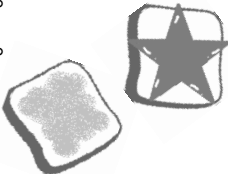
材料 (子ども1人分)

食パン 8枚切り	1/2枚	
A { マーガリン	適量	 
スライスチーズ	1/4枚	
きゅうり	うす切り1枚	
B いちごジャム	小さじ1	

《下準備》




- ・食パンは1/4枚サイズに切る。

《親子でやってみよう》

- |     |                                    |  |
|-----|------------------------------------|--|
| A { | スライスチーズを型抜きする。                     |   |
|     | パンにマーガリンをぬり、型抜きしたスライスチーズ・きゅうりをのせる。 |  |
| B   | パンにいちごジャムをぬる。                      |  |

## さつまいものココアボール

材料 (子ども1人分)

さつまいも	中1/3本 (70g)	
A { 牛乳	大さじ1 (15g)	
砂糖	小さじ1 (3g)	
バター	1g	
ミルクココア	適量	

《下準備》

- ・さつまいもは皮をむいて2cm角に切り茹でる。
- ・さつまいもがやわらかくなったらザルにあげる。

《親子でやってみよう》

- ① さつまいも・Aの材料を大きめの器に入れてスプーンなどでつぶしながら混ぜ合わせる。
- ② ①を好きな大きさに丸める。
- ③ ミルクココアをまぶしてできあがり。

