



保育園の給食レシピ 親子でつくるおやつ



- ・マカロニのあべかわ
- ・カナッペ (2 種類)
- ・さつまいものココアかけ



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

A { きなこ 大さじ 1
砂糖 小さじ 2

《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 tong で皿に盛り付ける。

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かけ

材料 (子ども 1 人分)

さつまいも 中 1/3 本

A { 牛乳 大さじ 1
生クリーム 小さじ 1/2
砂糖 小さじ 1/2
バター 0.5g
ミルクココア 適量



《下準備》

- ・さつまいもは皮をむいて 2 cm 角に切りゆでる。
- ・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を器に盛り付け、ミルクココアをかけてできあがり。