

## 🍩おさかなベーグル🍩

【4人分】	
ベーグル	4個
めかじき	70g×4切れ
小麦粉	大さじ2(18g)
溶き卵	1個分
パン粉	24g
オリーブオイル	小さじ2
たらこマヨネーズ	大さじ4

### 【作り方】

- ① ベーグルは半分に切る。
- ② めかじきは水気をキッチンペーパーでふき取り、小麦粉→溶き卵→パン粉の順で衣をつける。
- ③ クッキングシートを敷いた天板に②を並べ、オリーブオイルをかける。オーブンで焼く。(200℃で約20分)
- ④ ①に③とたらこマヨネーズを挟む。

## マセドアンサラダ

【4人分】	
モッツアレラチーズ	80g
ミニトマト	12個
黄パプリカ	60g
きゅうり	1本
A オレンジジュース	大さじ2
A オリーブオイル	大さじ1
A 酢	大さじ2
A はちみつ	大さじ1
A 塩	小さじ1/2

### 【作り方】

- ① モッツアレラチーズは食べやすい大きさに切る。
- ② ミニトマトは半分、パプリカ、きゅうりは角切りにする。
- ③ ボウルにAを入れ、よく混ぜる。
- ④ ③に①と②を加え、和える。

※1歳未満のお子様は、はちみつを砂糖に代えてください。

## ヨーグルトバーク

【4人分】	
プレーンヨーグルト	1パック(約400g)
はちみつ	大さじ2(42g)
冷凍ブルーベリー	60g程度 (他のフルーツでもOK)

### 【作り方】

- ① ヨーグルトはキッチンペーパーを敷いたザルにあけ、水切りしておく。
- ② ボウルに①、はちみつを入れてよく混ぜる。
- ③ バットにクッキングシートを敷き、②を流し入れ、冷凍ブルーベリーを乗せる。
- ④ 冷凍庫で冷やし固める。

※1歳未満のお子様は、はちみつを砂糖に代えてください。

メニュー	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
おさかなベーグル	448	25.3	18.7	1.6
マセドアンサラダ	120	4.5	7.1	0.8
ヨーグルトバーク	106	3.8	3	0.1
合計	674	33.6	28.8	2.5