

🍩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 |