

# 「フライパン パパ」



おかわりもしたよ。  
また、食べた  
〜い！！

子どもたちにもお手伝いして頂き、クレープを巻きました。中身は未満児さんたちは、いちごジャムとりんご煮、以上児さんたちは、ホイップクリームとりんご煮を巻きました。クレープを食べたことがある子にも、ない子にも大人気でした♪

## 1月のだいすきメニュー

### ●和風ミートローフ（お誕生会のメニューです。）

材料（子ども1人分）：鶏ひき肉 30g、木綿豆腐 20g、玉ねぎ 10g、人参 10g、卵 5g、コーン 5g、味噌 2g、醤油 1g、砂糖 0.3g、酒 1g、片栗粉 1g

作り方：1. 玉ねぎと人参はみじん切りにします。豆腐は水切りします。

2. ボウルに材料を全て入れ、よく混ぜたら俵型にして真ん中にくぼみを入れます。

3. フライパンに油をしき、2を入れて火が通るまで焼いたら出来上がりです。



### ●クレープ

材料（子ども1人分）：小麦粉 10g、砂糖 1.5g、塩 少々、牛乳（豆乳や水）25cc、卵（なくても可） 5g、サラダ油または溶かしバター 1.5g、お好みのジャムやクリーム、フルーツなど

作り方：1. 小麦粉に砂糖と塩を加えて、泡だて器でよく混ぜます。

2. 1に卵と牛乳を入れて混ぜ合わせ、最後にサラダ油または溶かしバターも加えてよく混ぜ合わせます。

3. フライパンに油を薄くしき、2の生地をフライパン全体に薄く行きわたらせ両面焼きます。

4. 3が冷めたら、お好みの具を入れて巻いたら出来上がりです。

※4から、小さな子どもでもできるので、一緒に作っても楽しいですね♪



### ●ミルクココア

材料（子ども1人分）：牛乳 100cc、砂糖 5g、ピュアココア 1g（又は調整ココア 5g）

作り方：1. 牛乳を鍋または電子レンジで温めます。

2. コップに砂糖とピュアココア、1を入れてよく混ぜあわせて出来上がりです。

※牛乳を豆乳に変えてもおいしく飲めますよ♪

園では、乳製品アレルギーの子は牛乳を豆乳に変えて提供しています。

### ●豆乳ココアプリン（ココアプリン）

材料（子ども1人分）：豆乳（牛乳）50cc、砂糖 5g、ピュアココア 1g、ゼラチン 1g

作り方：ミルクココアの作り方で、2の中に一緒にゼラチンを

入れてよく混ぜ合わせて溶かし、冷蔵庫で冷やして固まったらでき上がりです。

