

子育て中保育士の、 「手」がカキXニュー

大人も子どもも 一緒に食べよう



大根のモチモチ焼き

大根 300g程
ゆで 2分の1本

野菜は人参・小松菜...
他のものに変更も
good★

- ① 薄力粉 大さじ4
- ② 片栗粉 大さじ2
- ③ 水 60~80ml

〈作り方〉

- ① 大根を4通り、ゆで(は小口切りにします。
- ② ボウルに①と③の材料を入れ混ぜます。
- ③ フライパンを熱し、②を焼きます。具を底に入れ、生地は上から回しかけて焼くようにすると、ふくらみます。
- ④ 表面に焼き色がついたら裏返します。
- ⑤ 反対側にも焼き色がついたら完成です。

大人向けの味をつけた時は、

- ② で かつおだし + 塩 小口ワサバ + 適量 を加え
- ③ で ごま油を 熱い時から 焼いてみてもいい

ごはんDEピザ

大人向けの
材料です。

〈作り方〉

- ① 白ご飯
 - ② 小麦粉
 - 水
- 適量

ピザに載せたい具
チーズ
ケチャップ

- ① ③ をボウルに入れ、水を少しずつ加えてまとまらうにこねます。ご飯粒はなるべく細かくつぶす。
- ② ① をフライパンに薄く平らにして焼きます。
- ③ 焼き色がついたらひっくり返します。

④



子ども向けに、薄味を取り分けて
作るときは、上に分けて下は
薄味用に、しらす・ほうれん草をのせて
焼いてもgood★

大きい方には、大人用に、
ケチャップ → 具 → チーズの順にのせて下さい。

- ⑤ フタをして焼き、チーズが溶けたら完成です。

且産院から教えてもらった
レシピです。いも野菜が
主になりまして...



(ほうれん草の根の近く、
ピザになった部分は
栄養がたかま!!)

(ほうれん草をゆでるときは、
大人は葉～茎を子どもには
根の部分と一緒にゆでると
根元はよく洗って下さい!!)



りんごの輪切りを入れた
根菜のきんぴら。大人の味つけを
する前に、火がよくなる
りんごを取り出して!! 手でつかむ
りんごの穴に指が入り、
おもしろいです。

⚠️ 強い食材なので、アゲおき
よくして下さい。