



給食簡単メニュー (第6回)

保育所で子どもたちに
人気のあるメニューや
簡単に作れるメニュー
を紹介します

子どもたちにとって食育はとっても大切。たくさん遊んでお腹がすいておいしく食べて、いろいろな食材と出会い食べるって楽しんだと思える経験を大切にしています。

アップルケーキ



〈材料〉(4人分)

- | | |
|-------------|--------|
| ①砂糖 | 大さじ1 |
| ②油 | 小さじ2 |
| ③豆乳 | 20cc程度 |
| ④ホットケーキミックス | 56g |
| ⑤リンゴ | 1/4個 |



〈作り方〉

- ① リンゴをいちょう切りにする
- ② 材料の①～④までを順番に混ぜ合わせる
※豆乳は柔らかさを見ながら、量を調節します
(豆乳を混ぜた時にとろっとした感じに仕上げるのがポイントです)
- ③ ①のリンゴを②に混ぜてオーブンに入れ、175℃で15分程焼いたらできあがり!

給食室より



豆乳の代わりに牛乳を使っても大丈夫です。少ない材料で本格的な味に仕上がります。リンゴがおいしい時期なので、是非作ってみてください。