

給食室の

# レシピ紹介



ご家庭で簡単にできる保育園での人気のおやつです。  
ぜひ子どもたちと一緒に作って食べてみてください。

## お麩のラスク



### 材料(4人分)

焼き麩	30g
バター	20g
砂糖	8g

- ①フライパンにバターと砂糖を入れ、弱火で溶かす。  
(材料を皿に入れて電子レンジで溶かしてもOK。)
- ②①を焼き麩の両面につけ、フライパンで  
綺麗な焼き色がつくまで、ひっくり返しなが煎る。  
フライパンの代わりにオーフントースターで代用してもOK。
- ③お皿に移し、冷ましたら完成!  
お好みで黄な粉などをまぶしても美味しいです!

### お麩は何からできてるの？

お麩は小麦を原料として作られて  
おり、糖質やたんぱく質の他に  
鉄や亜鉛を多く含む食品です。

カリカリ!  
サクサク!



## じゃがいももち



### 材料(4人分)

じゃがいも	400g
(中ぐらいを)	3~4個)
マヨネーズ	20g
食塩	少々
こしょう	少々
片栗粉	30g

- ①皮を剥いたじゃがいもを竹串がすっと通るくらいの硬さに茹で、  
マッシャーで潰し、マヨネーズ、塩、こしょう、片栗粉を入れる。
- ②粉っぽさがなくなり、しっとりするまでこねる。
- ③厚さ1cm程度の円形に丸め、成形する。
- ④薄く油をひいたフライパンにもちを並べ、  
様子を見ながら表面と裏面をそれぞれ2分ずつ焼く。
- ⑤お皿に並べて完成! お好みで味噌だれをかけたり、  
チーズを入れて作っても美味しいです!

### じゃがいもに含まれる栄養素

ビタミンC：疲労回復、ストレス対策  
カリウム：むくみや高血圧予防  
ポリフェノール：抗酸化作用  
食物繊維：腸内環境を整える

