

切干大根のみそマヨネーズサラダ

【材料】4人分

- ・切干大根（乾燥）・・・28g
- ・煮干しだし・・・80g
- ・煮干し（だし用）・・・1.2g
- ・本みりん・・・4g
- ・濃口醤油・・・4g
- ・にんじん・・・48g
- ・きゅうり・・・40g
- ・塩（塩もみ用）・・・少々
- ・マヨネーズ・・・24g
- ・米みそ・・・4g
- ・すりごま・・・4g

【下処理】

- ・煮干し（だし用）…さっと水洗いし、ゴミを取り、水に浸しておく。
火にかけ沸騰後、5分ほど煮出す。
- ・切干大根…ぬるま湯でもどし、もみ洗いし、2～3cmに切る。
- ・にんじん…千切りにし、ゆでる。
- ・きゅうり…千切りにし、軽く塩をしてしぼる。
（保育園では消毒後に切ります）

【作り方】

- ① 切干大根は、だし汁、本みりん、濃口醤油で煮て、下味をつけ、汁をきる。
- ② 加熱した食材は、十分冷ます。
- ③ マヨネーズ、米みそ、すりごまを合わせ、ドレッシングを作る。
- ④ ①、にんじん、きゅうりを③で和えてできあがり。



米粉ココアケーキ

【材料】（4人分）

- ・米粉・・・60g
- ・ベーキングパウダー・・・2g
- ・砂糖・・・28g
- ・純正ココア・・・4g
- ・絹豆腐・・・80g
- ・豆乳・・・40g

【下処理】

- ・米粉
- ・ベーキングパウダー
- ・砂糖
- ・純正ココア

合わせてふるう



【作り方】

- ① なめらかにつぶした絹豆腐、粉類と豆乳を混ぜ合わせる。
- ② 天板に流し入れ、180℃のオーブンで20～25分位焼く。

※豆腐の水分量で、豆乳の量を調整する

