



## 「カラフルごはんの作り方」

【材料】幼児 4 人分

(おおよそ幼児 4 人分で大人 2 人分です)

米・・・140 g

青菜・・・12 g

干しエビ・・・4 g

いりごま・・・4 g

しょうゆ・・・4 g

ごま油・・・2 g

<盛り付け例>



【作り方】

- (1) 通常の水加減で米を炊く。
- (2) 青菜は茹でてみじん切りにしておく。
- (3) 干しエビはザクザク切り、乾煎りしておく。
- (4) フライパンで(2)といりごまを炒め、しょうゆ、ごま油で調味する。
- (5) (1)炊いたごはん(3)(4)を加え混ぜる。

## 「クラッカーサンドの作り方」

【材料】幼児 4 人分

(おおよそ幼児 4 人分で大人 2 人分です)

リッツ・・・24 枚

いちごジャム・・・12 g

ブルーベリージャム・・・12 g

クリームチーズ・・・12 g

<盛り付け例>



【作り方】

- (1) いちごジャム、ブルーベリージャム、クリームチーズはそれぞれ塗りやすくする為軽く練る。
- (2) リッツの片面にそれぞれを塗り、何もつけていないリッツをのせてサンドする。

※オープンサンドにしても良い。

