☆鶏だんごとタケノコの煮物☆　　（子供１人分）

・タケノコ　20g
・水　適量
・薄口しょうゆ　4cc
・砂糖　2g
・酒　1cc
・みりん　1cc

1. 鍋に水だしパックを加え入れだしをとる。粉末でも ok
2.ねぎをみじん切りにし、タケノコは食べやすい大きさに切る。
3. 鶏だんごの材料を全てボールに入れ、ねばりがでるまでよく混ぜる。
4. だしが取れたらだしパックを除き、調味料を加え中火にかける。
5. つゆが沸いたら鶏団子のタネをスプーンで一口サイズにすくって鍋に入れる。
6.あくを取りながら肉団子に火が通るまで煮えたらタケノコを加えふたをして 10 分煮る。
＊タケノコは旬なので生があれば生が美味しいです。もちろん水煮も OK

【鶏だんご】
・鶏ひき肉　20g
・ねぎ　5g
・しょうが　0.5g
・卵　10g
・塩　少々

☆グリーンピースご飯☆　　（3 合分）

・グリーンピース（生）　1 パック
・米　3 合
・水　適量
・塩　小さじ1
・酒　大さじ1

1. 普段の水加減で米を研ぎ炊く直前にグリーンピースと塩、酒を入れる。
2. 炊きあがったら、グリーンピースが崩れないようにまんべんなく混ぜる。

☆ホットケーキミックスパン☆　　（1 個分）

・ホットケーキミックス　20g
・プレンヨーグルト　10g
・打ち粉、なければ小麦粉でも

1. ボールにホットケーキミックスとヨーグルトを入れ一塊になるまで手でこね混ぜる。
2. ラップに取り出し打ち粉をしてナンの滴型にする。（まとめて何個分を作る時は等分にわけておくといいです）
3. ベビーチーズを縦3等分にしたチーズを 1 本挟んで巻く。他にウインナーやハム、ベーコンなどやなくても OK。
4. 焼く時に溶き卵を塗ると照りがでて焼き色がつきます。
5. 余熱下オーブン170度で10分焼きて出来上がり。

☆ホットケーキミックスお好み焼き風☆　　（子供１人分）

・ホットケーキミックス　20g
・水　10cc
・卵　5g
・キャベツ　10g
・人参　5g
・玉ねぎ　10g
・油　適量

1. 野菜は食べやすい大きさに切る。
2. ボールにホットケーキミックスと卵、水を入れよく混ぜる。
3. 2に野菜を入れ混ぜる。
4. 熱したフライパンにスプーンで生地を入れ両面焼く。
5. お好みでソースをかけて召し上がれます。

＊米粉のホットケーキミックスでも代用できます。

☆簡単ホットケーキミックスカップケーキ☆　（子供１人分）

・バター（マーガリン）　5g
・砂糖　1g
・卵　5g
・ホットケーキミックス　20g
・水（牛乳又豆乳）　5cc

1. バターをレンジで溶かす。
2. 1に砂糖、卵と水を入れて混ぜる。
3. ホットケーキミックスを入れて粉がなくなるまでよく混ぜる。
4. 型やアルミカップに入れ200度に余熱したオーブンで20分焼く。

＊マーガリンは油、卵は抜き、米粉のホットケーキミックスでも代用できます。

☆やわらかポークソテー☆　（子供１人分）

・豚ロース　１枚
・コンソメ　小さじ1弱
・小麦粉　適量
・油　1g
・酒　小さじ1
・レモン（お好みで）

1. 豚ロースを筋きりする。
2. 豚ロースにコンソメを両面に刷り込み小麦粉をまぶす。
3. フライパンに油をひきよく熱し強火で豚ロースを焼く。
4. 焦げ目がついたら裏返し、中火にし酒をふりかけて蓋をし30秒蒸し焼きにする。
5. 30秒たったら蓋を取りこんがり焼いてお好みでレモンを絞り出来上がり。

＊片栗粉でも代用できます。