



令和2年

★チーズおやき

【材料】（子ども約4人分）

ごはん	160g
粉チーズ	15g
白ごま	10g
桜えび（干しえび）	12g
しょうゆ	少々
油	適量

【作り方】

- ① 温かいごはんを粘りが出る程度につき、チーズ、ごま、えびを加え、ラップで梅干し大にまとめる。
- ② ①を麺棒で薄くのばす。
- ③ フライパンに油をひき、弱火で両面を焼く。

★おかか焼き

【材料】（子ども約4人分）

ごはん	160g
かつおぶし	5g
しょうゆ	適量
白ごま	10g
ごま油	適量

【作り方】

- ① かつおぶしとしょうゆを混ぜる。
- ② 温かいごはんをねばりが出る程度につき、①とごまを混ぜる。
- ③ ラップで薄く形を作る。
- ④ ごま油をひき、フライパンで焼く。

