

297kcal

クッキー5枚とメロンパンの材料

【クッキー生地】

ビニール袋	1枚
薄力粉	30g
砂糖	10g
バターorマーガリン	15g

【メロンパン用】

サンドイッチ用食パン	1枚
スティックシュガー	1/3本



【クッキーを作る】

- ① ビニール袋に薄力粉と砂糖を入れ、ふくらまして口を閉じ、シャカシャカふる。
- ② バターをもみこんで生地をまとめる。型抜きする。
- ③ 170℃に温めたオーブンで12～13分焼く。

【メロンパンを作る】

- ① クッキー生地を薄めに伸ばし、食パンの上へのせる。
- ② 包丁で格子模様をつけ、スティックシュガーをまぶす。
- ③ 170℃に温めたオーブンで12～13分焼く。



今日はすりおろした人参と、
ほうれん草ピューレを
入れたお野菜クッキーです



※ほうれん草ピューレは、生のほうれん草とサラダ油をミキサーにかけています



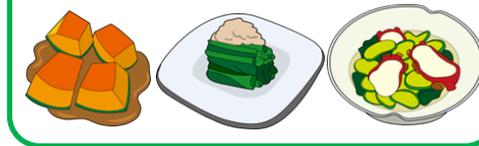
1~2歳の食生活

感謝の気持ちでごあいさつ☆
「いただきます」「ごちそうさま」

Let's take vegetable!



3歳の子どもの目安
1日 240g(約3皿)



+

12歳の子どもの目安
1日 300g(約4皿)



+

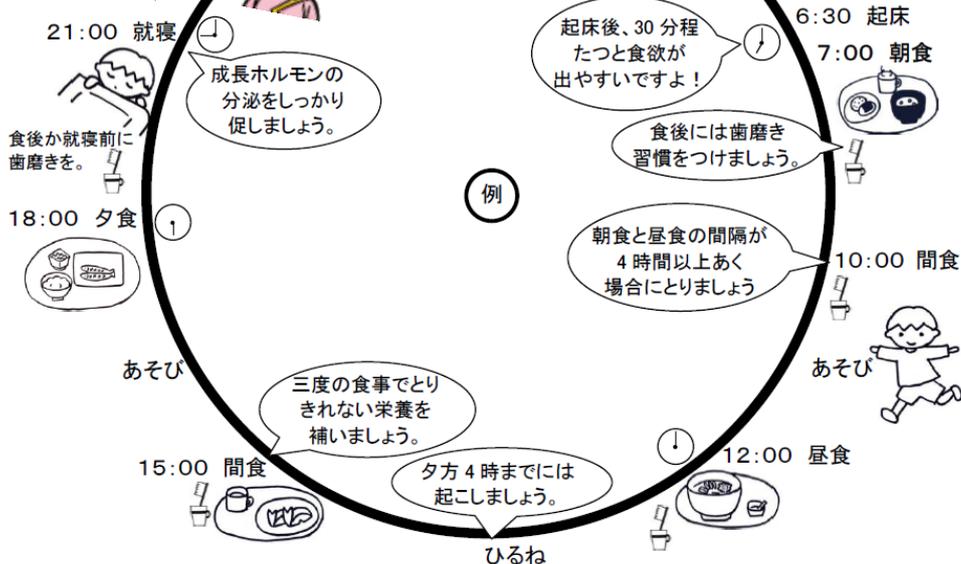
おとなの目安
1日 350g(約5皿)



小中学生は
1皿プラス

大人はさらに
1皿プラス

1日のすごしかた



ひるね