

# おうちで作ってみよう!

簡単! お子さん  
と一緒に作って  
みよう!

## カップケーキ

### 材料 (1人分)

ホットケーキミックス・・・大さじ4  
牛乳・・・大さじ3  
油・・・小さじ1/4  
ジャム・・・お好みで  
(ココアなどを入れてもOK)

### 作り方

- ①カップにホットケーキミックス、牛乳、油の順に入れ、ダマがなくなるまでよく混ぜる。
- ②ぬらしてよく絞ったキッチンペーパーをのせて、電子レンジで2分加熱する。
- ③お好みでジャムをのせてできあがり。

## しらすチーズおにぎり

### 材料 (1人分)

ごはん・・・100g  
しらす干し・・・大さじ1  
ベビーチーズ・・・1個  
いり黒ごま・・・ティースプーン1杯

カルシウム  
たっぷり!

### 作り方

- ①ベビーチーズはサイコロ形に切る。
- ②ごはん①、しらす干し、ごまを混ぜて、おにぎりを作る。

動画も  
あるよ!

