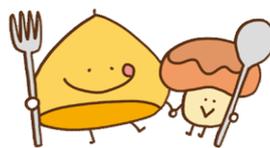




### 【BBQチキン】

鶏モモ肉 50g  
塩コショウ 少々  
片栗粉 10g  
油  
ケチャップ 5g  
ウスターソース 2g  
砂糖 1g



### 【チャプチェ】

豚小間 25g  
玉ねぎ 25g  
ピーマン 10g  
人参 10g  
春雨 10g  
椎茸 0.5g  
にんにく、しょうが 少々  
オイスターソース 5g  
砂糖、濃い口、みりん、酒  
1gごま、ごま油 0.5g

### 【魚とじゃがいものチーズ焼 🐟】

魚 40g  
塩コショウ 0.2g  
じゃが芋 10g  
マヨネーズ 7g  
とろけるチーズ 5g  
パセリ 0.2g

### 【切り干し大根の煮物】

切り干し大根5g  
鶏小間 5g  
人参 5g  
椎茸 0.5g  
揚げ 2g  
薄口 2g  
濃口 1g  
砂糖 1g  
みりん 2g

### 【揚げパン 🍞】

ロールパン1個  
油  
きな粉 3g  
砂糖 3g



※材料は子ども一人分です

