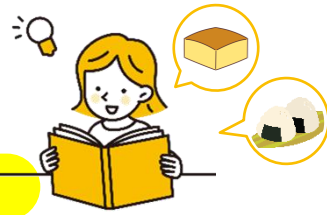


# もぐもぐ ポケット

絵本からとびだした!

## 物語メニュー



絵本に登場してくる、または絵本をテーマにした料理やおやつを紹介します。食べることが大好きな子どもに育てて欲しいですね!

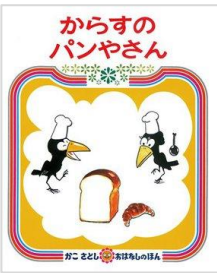
レシピ監修

パレット保育園 給食チーム

この絵本から登場!

### 「からすのパンやさん」のポンデケーキ

パレット保育園  
7月の献立に  
登場!



※イメージ

#### 材料

食品名	3歳以上 一人当たり(g)	3歳未満 一人当たり(g)
白玉粉	13.8	11.0
食塩	0.2	0.2
牛乳	20.0	16.0
なたね油	3.0	2.4
小麦粉	8.7	7.0
ベーキング パウダー	0.3	0.2
粉チーズ	3.0	2.4
ピザ用チーズ	3.5	2.8

#### 作り方

- ①小麦粉とベーキングパウダーをふるう
- ②白玉粉と塩をボールに入れて混ぜ合わせ、牛乳を少しずつ加えて白玉粉を練る  
残りの牛乳となたね油を加え、なめらかになるまで混ぜる
- ③②に①と粉チーズ、ピザ用チーズも加えて混ぜる
- ④クッキングシートを敷いた天板の上に、③を丸めて並べる
- ⑤180℃のオーブンで20分程焼く  
(中心温度85℃以上を確認する)

この絵本から登場!

### 「はらぺこあおむし」のあおむしおにぎり

パレット保育園  
8月の献立に  
登場!



※実際の写真

#### 材料

食品名	3歳以上 一人当たり(g)	3歳未満 一人当たり(g)
米	30.0	24.0
にんじん	12.0	9.6
しょうゆ	0.4	0.3
かつお・ 昆布だし汁	15.0	12.0
食塩	0.1	0.1
あおのり	0.05	0.04
食塩	0.3	0.2
えだまめ (冷凍)	4.0	3.2
コーン缶	0.5	0.4

#### 作り方

- ①米を炊く
- ②にんじんはみじん切りにし、だし汁、しょうゆ、塩で煮る (中心温度85℃以上を確認する)
- ③枝豆を茹でる (中心温度85℃以上を確認する)
- ④炊いた米の約1/3に、②を加えて丸く握る  
(顔・1個)
- ⑤炊いた米の約2/3に、あおのりと食塩を加えて、④より少し小さめに握る (胴体・2個)
- ⑥④⑤の顔と胴体をくっつけて、器に盛る
- ⑦にんじんおにぎりに、③で目、コーンで口をつけて顔を作る

