

# キッズ応援隊

(5人分)

チキンライス

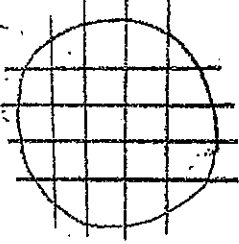
※切りかた

鶏肉	100g
人参	75g
たまねぎ	150g
ホールコーン	45g
グリーンピース	15g
ケチャップ	75g
塩・コショウ	適量
サラダ油	
米	

○(人参) 小さいサイコロに切る



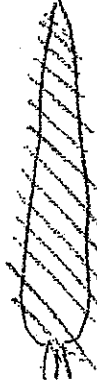
○(たまねぎ) 半分に切ったたまねぎを  
3本が4本包丁を入れる



野菜スープ

人参	30g
たまねぎ	45g
キャベツ	150g
パセリ	2.5g
洋風スープの素	5g
塩・コショウ	適量
水	7カップ

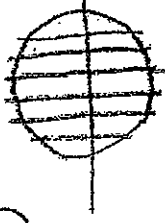
○(人参)



斜めうす切りにした人参を  
短冊切りにする



○(たまねぎ)



半分にしたたまねぎを  
中心を切る  
短冊に切る

ヨーグルトサラダ

キャベツ	100g
キュウリ	45g
りんご	75g
レーズン	1.5g
マヨネーズ	15g
ヨーグルト	30g
塩・コショウ	適量

○(キャベツ)

1/4に切ったキャベツを

半分にかけて短冊切りにする



フルーツポンチ

すいか	
キウイ	
メロン	
サイダー	