



保育所の給食レシピ「かえるパン」

<材料 子ども4人分>

テーブルロール	4個
薄切りロースハム	4枚
ちくわ	1. 5本
きゅうり	ちくわの1/2本の長さ程度
つまようじ	8本

<作り方>

1. ロールパンは横に切り込みを入れる。(切り離さない)
2. きゅうりは縦に6～8等分する。
3. ちくわを長さ半分に切り、2のきゅうりを詰めて輪に3等分してつまようじを刺しておく。
4. 1で切り込みをいれたパンに二つ折りしたロースハムをはさみ、3のきゅうり入りちくわをパンの上に2つ刺して目にする。

【栄養価(幼児1人分)】

・ エネルギー	135Kcal
・ たんぱく質	6. 5g
・ 脂質	5. 3g

