

保育園レシピ通信

乳児 5月号

鶏南蛮うどん



うどん(半生)・・・400~500g
人参・・・中1/2本
生椎茸・・・2~3枚
玉葱・・・中1個
鶏挽肉・・・200g
葱・・・1/2本
みりん・・・大さじ1
塩・・・小さじ1/2
しょうゆ・・・大さじ2弱
水溶き片栗粉・・・適宜

- 1、 うどんは 1センチくらいの長さに切ってからゆでる
- 2、 葱は小口切り、人参、玉葱は1センチ角くらいの薄切り、椎茸は食べにくいのでもう少し小さめに切る
- 3、 少量のだし汁の中に鶏挽肉を入れて、ポロポロになるまではしなどでかきまぜる
- 4、 だし汁を入れ、2の野菜を入れて軟らかくなるまで煮て、調味料で味を調え水溶き片栗粉でとろみをつけ、うどんを入れて出来上がり



ミートボールの野菜煮

豚挽肉・・・400g
片栗粉・・・適宜
人参・・・中1本
玉葱・・・中1個
キャベツ・・・1/4~1/2個
塩・・・少々
ケチャップ・・・適宜

- 1、 人参は1センチのさいの目切り、玉葱、キャベツ1センチ角切りにする
- 2、 豚ひき肉はお肉が固く閉まってしまうないように、少量の水と片栗粉を入れてビニール袋で混ぜる
- 3、 だし汁の中に1の野菜を入れて煮込む
- 4、 野菜が軟らかくなったら2の豚ひき肉をスプーンで一口大の団子にして鍋に落とす
- 5、 調味料で味を調えたら出来上がり