

# 保育園レシピ通信

幼児 5月号

## 鶏南蛮うどん



うどん(半生)	・・・400~500g
人参	・・・中1/2本
干椎茸	・・・2~3枚
玉葱	・・・中1個
鶏小間肉	・・・160g
葱	・・・1/2本
A { みりん	・・・大さじ1/2
塩	・・・小さじ1
しょうゆ	・・・大さじ3

- 1、 うどんは4~5センチの長さに切りゆでる
- 2、 人参は短冊切り、玉葱、干椎茸はスライス、葱は小口切りに切る
- 3、 だしに2の野菜を入れ、軟らかくなるまで煮る
- 4、 野菜がある程度軟らかくなったら、鶏小間肉を入れ、火が通ったらAの調味料を入れ、味を調べ、水溶き片栗粉でとろみをつけたらうどんを入れて出来上がり

## 五目豆煮



豚薄切り肉	・・・80g
人参	・・・1/2本
ごぼう	・・・80g
れんこん	・・・80g
じゃが芋	・・・200g
大豆(乾)	・・・80g
隠元	・・・適宜
三温糖	・・・大さじ2
しょうゆ	・・・大さじ2弱

- 1、 大豆は1晩つけておき、それから煮る(時間のない場合は煮たものでもOK→豆は戻すと2.5倍ほどになるので200g用意して下さい)
- 2、 人参、れんこんは1センチのさいの目切り、ごぼうも1センチの輪切り、じゃが芋は煮崩れするので2、3センチのさいの目切りにする
- 3、 人参、れんこん、ごぼうを炒め、薄切りにした豚肉を加えて炒める
- 4、 大豆を加え、だしを加えて人参やごぼうが少し軟らかくなるまで煮る
- 5、 じゃが芋を加え、少し軟らかくなったら調味料を加えて煮て出来上がり