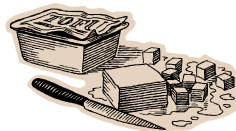


保育園レシピ通信

乳児 6月号

豆腐の野菜あんかけ



豆腐	・・・2丁
キャベツ	・・・1/4玉
人参	・・・1本
葱	・・・1/2本
生椎茸	・・・4～5枚
だし汁	・・・適量
しょうゆ	・・・大さじ3弱
片栗粉	・・・40g

1. キャベツは四角、人参はいちちょう、椎茸は短冊、葱はざく切りにする
2. 切った野菜をだし汁で煮る
3. 全体に火が通ってきたら味付けをして、小さなさいの目切りにした豆腐を入れる
4. 野菜がぐたぐたになってきたら、水溶き片栗粉でとろみをつけて出来上がり



ベジタブルミックス蒸しパン

A {	ホットケーキミックス	・・・560g
	だし汁	・・・適宜
	三温糖	・・・100g
	かぼちゃ	・・・1/4個
	人参	・・・小1本
	いんげん	・・・約10本
	バター（型に塗る）	・・・少量

1. いんげんはあらかじめ軽く下茹でして、小口切りにする
2. かぼちゃ、人参は大体1cm四方のコロコロに切る
3. ホットケーキミックスにだし汁を加え、生地がポタッと落ちる程度のやわらかさに調整し、三温糖を加える
4. 生地に野菜を入れて混ぜ、バターを薄くぬっておいた型に流し込む
5. 竹串に生地がつかなくなるまで蒸し、適当な大きさに切り分けたら出来上がり