

# 保育園ししぴ通信

乳児 7月号

## 八宝菜



豚挽き肉	・・・15g	
人参	・・・1cm輪切り	
玉葱	・・・約1/8個	
チンゲン菜	・・・約1枚	
生椎茸	・・・約1/2枚	
ピーマン	・・・約1/4個	
うずら卵	・・・1~2個	
A {	しょうゆ	・・・少々
	砂糖	・・・少々
	水溶き片栗粉	・・・適量
	だし汁	・・・適量

1. 野菜は全て大体1cm角の四角に切る
2. うずら卵は湯通ししておく
3. 油を敷いたフライパンで豚挽き肉を炒め、火が通ってきたところで野菜を入れ炒める
4. ある程度野菜に火が通ったら、だし汁を加え煮る
5. 野菜がぐたぐたになってきたらAを加えて味付けをし、水溶き片栗粉でとろみをつけて、うずら卵を乗せたら出来上がり

## トマトとオクラのスープ



トマト	・・・約1/4個
オクラ	・・・約1/2本
塩	・・・少々
だし汁	・・・適量

1. トマトは1cm角に、オクラは5mmくらいの輪切りにする
2. 鍋にだし汁を沸かしておき、そこへトマトとオクラを入れる
3. 野菜に火が通ったら塩で軽く味付けをして出来上がり

冷蔵庫などで冷やして、冷たいスープにしても美味しいです

今月号から乳児ししぴの目安分量を

大人2人+子ども2人=4人分 → 子ども1人分

に変更しました。作り置き分や、大人分もまとめて作りたい時などは上記の分量を目安に出していただけたいと思います。

また、ししぴのリクエストや通信に関するご要望などございましたら、お気軽に栄養士または職員にお声をかけてください！！