

保育園レシピ通信

幼児 7月号

木綿豆腐一丁をペーパーをしいたバットに乗せ、軽く重しをして水気を切ったものでOK

豆腐団子の揚げ煮



| | | |
|---|------|----------|
| | 絞り豆腐 | ・・・270g |
| | 鶏ひき肉 | ・・・60g |
| | 人参 | ・・・約1/3本 |
| | 玉葱 | ・・・約1/2玉 |
| | ツナ缶 | ・・・30g |
| | 万能ねぎ | ・・・約2本 |
| A | 片栗粉 | ・・・大さじ2 |
| | 塩 | ・・・ひとつまみ |
| | しょうゆ | ・・・少々 |
| B | 三温糖 | ・・・大さじ1強 |
| | しょうゆ | ・・・大さじ1強 |
| | だし汁 | ・・・適量 |
| | 揚げ油 | ・・・適宜 |

1. 人参、玉葱はみじん切りに、万能ねぎは5mmくらいの小口切りにしておく
2. Bの調味料をある程度深さのある鍋に入れ、だして少し濃いめに味を調節したら火にかけ、煮汁を作っておく（揚げ油の横に用意）
3. ボールに全ての材料とAの調味料を入れてよく混ぜ合わせる
4. ピンポン玉くらいの大きさに丸め小判型にしたら、180℃くらいの揚げ油で揚げていく
5. 表面が色づき浮き上がってきたら、煮汁を作った鍋に入れて煮ていく
6. 揚げの表面が軽くふやけ、味が程よく染みたら出来上がり

こんにゃくサラダ



| | | |
|---|--------|-------------|
| | 糸こんにゃく | ・・・1袋 |
| | きゅうり | ・・・1本 |
| | 人参 | ・・・1/3本 |
| | わかめ | ・・・15g |
| A | ごま油 | ・・・大さじ1 |
| | しょうゆ | ・・・大さじ1と1/2 |
| | 酢 | ・・・大さじ1と1/2 |
| | 三温糖 | ・・・大さじ1 |

1. きゅうりは湯通しして半月に切る
2. 人参は短冊、わかめ、こんにゃくはざく切りにして茹でる
3. よく水気を切った材料に、よく混ぜたAを加え和えたら出来上がり