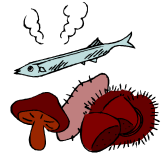


# 保育園レシピ通信

乳児 10月号



## さんま蒲焼



さんま	・・・半匹
小麦粉	・・・少々
三温糖	・・・0.8g
しょうゆ	・・・少々
みりん	・・・少々
だし	・・・少々

1. フライパンに油をしき、小麦粉をつけたさんまを焼く
2. さんまを両面焼けたら、しょうゆ、みりん、三温糖、だしを入れ、さんまに絡ませ、出来上がり

## ナポリタン風うどん



うどん	・・・20g
玉ねぎみじん切り	・・・大1
ピーマン	・・・1/4個
プチトマト	・・・1個
鶏ひき肉	・・・10g
塩	・・・少々
しょうゆ	・・・少々

1. うどんは食べやすい長さに切って、茹でておく
2. 玉ねぎ、ピーマンはみじん切り
3. トマトは皮を除いたものを、ざく切りにする
4. 玉ねぎ、ピーマンをフライパンで炒め、そこへ鶏挽肉を入れて炒める
5. ④にトマトを加え、塩としょうゆで味を調べ、茹でたうどんを加えたら出来上がり

\* 茹で麺を使うともっと簡単に作れます☆