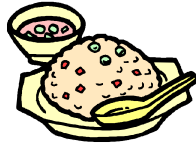


保育園レシピ通信

乳児 11月号



ひじきチャーハン

ごはん	・・・	30 g
ツナ缶	・・・	10 g
干しひじき	・・・	1 g
人参	・・・	10 g
玉葱	・・・	15 g
塩	・・・	少々
油	・・・	適宜
だし汁	・・・	少量

1. ひじきは戻してよく水洗いをして茹でる
2. 茹でたひじきを軽く刻む
3. 人参、玉葱はみじん切りにする
4. フライパンに油をしき、野菜を炒め、ひじきとツナ缶を加え少量のだし汁で少し煮る
5. 全体が柔らかくなったらごはんを加え、よく炒め合わせ味付けをしたら出来上がり

※ あらかじめ茹でてあるひじき(市販品など)を使うと、より手軽に作れます

さつまいもとオレンジのパンケーキ

食パン(10枚切り)	・・・	1枚	
さつまいも	・・・	35g	
レーズン	・・・	2g	
A {	牛乳	・・・	23g
	オレンジジュース	・・・	6g
	溶かしバター	・・・	5g
	三温糖	・・・	1g

1. レーズンは戻して、軽く刻んでおく
2. さつまいもは皮をむいて適当な大きさに切り、柔らかくなるまで茹でる
3. 茹でたさつまいもはマッシャーなどで潰し、刻んだレーズンとAを加え混ぜ合わせる
4. 3で作った液に、小さく角切りにした食パンを浸す
5. 4をアルミカップ 2~3個に入れ、表面に焼き色がつくまでオーブントースターで焼いたら出来上がり

