

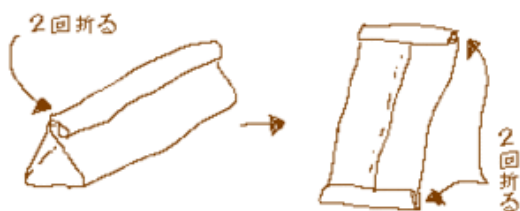
# 保育園レシピ通信

幼児 11月号

## 魚のホイル焼き



A	白身魚(切り身)	・・・3枚
	ぶなしめじ	・・・1/2パック
	えのきたけ	・・・1/3パック
	酒	・・・大さじ3
	塩	・・・少々
	しょうゆ	・・・小さじ1
	バター	・・・1かけ



1. Aを混ぜ合わせた調味液に魚をつけておく
2. えのきたけ、ぶなしめじは1cmくらいのざく切りで、同じざるに入れて、さっと水洗いをして混ぜておく
3. アルミホイルにバターをのせ、魚を並べ、その上にきのこをかけて開かないようにしっかりと包む(左図参照)
4. 200度のオーブンで15分くらい焼き、魚に火が通ったら出来上がり

- ※ オープントースターを利用したり、フライパンを使って蒸し焼きのようにも作れます
- ※ 白身魚だけでなく、鮭などでもおいしく出来上がります

## かぼちゃサラダ



A	かぼちゃ	・・・1/4カット
	きゅうり	・・・1/3本
	りんご	・・・1/4個
	レーズン	・・・10g
	塩	・・・少々
	酢	・・・大さじ1
	油	・・・小さじ4
マヨネーズ	・・・大さじ1	

1. かぼちゃは皮をむかず適当な大きさに切り、柔らかくなるまで茹でる
2. きゅうりは半月切りに、りんごは細めのいちよう切りに、レーズンはぬるま湯で戻したものをざく切りにする
3. 茹で上がったかぼちゃをしっかりと湯切りしたら、マッシャーなどで潰し、残りの材料を加えて混ぜる
4. Aの調味料を混ぜ合わせてドレッシングを作り、3にかけて混ぜたら出来上がり