

保育園レシピ通信



乳児 12月号

マカロニサラダ



マカロニ	・・・	8 g
人参	・・・	4 g
きゅうり	・・・	10 g
ツナ	・・・	5 g
マヨネーズ	・・・	3 g
塩	・・・	0.2 g
酢	・・・	1 g
油	・・・	2 g

一作り方

- ① マカロニは茹でておく
- ② 人参は角切りにし、きゅうりは1度湯通しして(食中毒予防のため)いちょう切りにする
- ③ ツナ缶は水気を切っておく
- ④ 塩、酢、油、マヨネーズを混ぜ、①～③の具と和えて出来上がり

チャンチャン焼き



鮭	・・・	30 g	
ぶなしめじ	・・・	5 g	
キャベツ	・・・	10 g	
玉葱	・・・	15 g	
人参	・・・	2 g	
A {	みそ	・・・	4 g
	三温糖	・・・	1 g
	みりん	・・・	1.2 g
	しょうゆ	・・・	0.6 g
	バター	・・・	1.5 g

一作り方

- ① 人参は短冊、玉葱はスライス、ぶなしめじはざく切り、キャベツは角切りにする
- ② ①の野菜を炒め、Aの調味料で味付けする
- ③ フライパンにバターを敷き、鮭を焼く
- ④ ③に②の野菜をたっぷりのせ、味を染み込ませるように煮込んだら出来上がり