

保育園レシピ通信

幼児 12月号



マカロニサラダ



マカロニ	・・・70g
人参	・・・1/4本
きゅうり	・・・1/2本
ツナ缶	・・・40g
塩	・・・2.5g
酢	・・・大さじ1
マヨネーズ	・・・大さじ1と1/2

—作り方—

- ① マカロニは茹でておく
- ② 人参は短冊に切り、きゅうりは1度湯通しして(食中毒予防のため)半月に切る
- 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

鮭のチャンチャン焼



鮭	・・・4切
ぶなしめじ	・・・1パック
きゃべつ	・・・4枚
玉葱	・・・1/2個
人参	・・・1/3本
みそ	・・・大さじ2
三温糖	・・・小さじ1
みりん	・・・大さじ1/2
酒	・・・小さじ1
しょうゆ	・・・小さじ1
バター	・・・大さじ1

A

—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