

保育園レシピ通信

最初は食べつけていない子も、乳児の頃から繰り返し食べる事により、幼児クラスになる頃には大好きな1品となります。毎年、3月の卒園児のリクエストメニューで必ず登場する人気メニューです。

乳児 2月号



切り干し大根



切り干し大根(乾)	・・・	5g
人参	・・・	10g
油揚げ	・・・	5g
隠元	・・・	4g
三温糖	・・・	1g
しょうゆ	・・・	1g
油	・・・	少々

—作り方—

- ① 切り干し大根はぬるま湯で戻しておく
- ② 人参は短冊、油揚げは細切り、切り干し大根は一口大のざく切りにする
- ③ 鍋に油を敷き、人参を炒め、切り干し大根、湯通しした油揚げを入れて炒める
- ④ 少量のだしを入れ、人参がやわらかくなるまで煮たら、調味料を入れ、味が馴染むまで煮る
- ⑤ 仕上げに茹でておいた隠元を輪切りにし、いれどりに散らして出来上がり

ひじきの煮物



ひじき(乾)	・・・	1g
人参	・・・	10g
玉葱	・・・	15g
油揚げ	・・・	4g
絹さや	・・・	0.5g
三温糖	・・・	1g
しょうゆ	・・・	1g
油	・・・	0.8g

—作り方—

- ① ひじきはぬるま湯で戻しておく
- ② 人参は短冊、油揚げは細切り、玉葱はスライスに切る
- ③ 鍋に油を敷き、人参、玉葱を炒め、ひじき、湯通しした油揚げを入れて炒める
- ④ 少量のだしを入れ、人参がやわらかくなるまで煮たら、調味料を入れ、味が馴染むまで煮る
- ⑤ 仕上げに茹でておいた絹さやを細切りにし、いれどりに散らして出来上がり