

保育園レシピ通信

乳児 5月号

洋風リムット



ごはん	・・・80g
人参	・・・5g
玉葱	・・・5g
ベーコン	・・・10g
トマト	・・・10g
ほうれん草	・・・10g
塩	・・・少々
だし汁	・・・適量

1. 人参・玉葱は1cm角の四角に切る
2. トマトは湯剥きし、種を取り除いて1cm角のざく切りにする
3. ベーコンは1cm角にしたら湯通しする
4. ほうれん草は下茹でし、ざく切りにする
5. 鍋にだし汁を入れ、123の材料を入れて煮る
6. 野菜が柔らかくなったら塩で味付けし、ご飯を入れ、最後にほうれん草を入れて混ぜ合わせたら出来上がり

キャベツのツナ和え



キャベツ	・・・30g
人参	・・・10g
ツナ缶	・・・7g
しょうゆ	・・・少々

1. キャベツ・人参は1cm角に切って茹で、水気を切るようにしぼってボールに入れる
2. ツナ缶は油をきってから、1のボールに入れて混ぜる
3. しょうゆで味付けをしたら出来上がり

※ この他にも、青菜や白菜など野菜をかえて作ってもおいしく出来ます