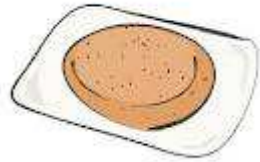


# 保育園レシピ通信

幼児 5月号



## 松風焼

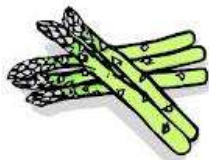
鶏挽肉	・・・320g
玉葱	・・・1/2個
卵	・・・1個
パン粉	・・・1カップ弱
みそ	・・・大さじ2
三温糖	・・・大さじ2弱
油	・・・適量

A

1. 玉葱はみじん切りにする（フードプロセッサなどでもOK）
2. 鶏挽肉をボールに入れたら、1の玉葱とAを入れ、よく混ぜ合わせる
3. フライパンに油を敷き、2の肉を平たくして両面焼き上げたら出来上がり

※ お好みで、ゴマなどを入れてもおいしく出来上がります

※ たくさん作る時はオーブンやトースターを使っても作れます



## アスパラ入りサラダ

アスパラガス	・・・6本
レタス	・・・1/2玉
キャベツ	・・・1/4玉
ホールコーン缶	・・・80g
ハム	・・・3枚
酢	・・・大さじ2
油	・・・大さじ2弱
塩	・・・小さじ1

A

1. アスパラは根元の硬い部分を切り落とし、下5cmくらい皮をむいたら2cm長さに切って茹でる
2. レタスはさっと湯通しして1.5cm角に切って、水気を切っておく
3. キャベツは1.5cm角に切って茹で、水気を切っておく
4. ハムは1cmくらいの短冊に切り、さっと湯通しする
5. Aを混ぜ合わせてドレッシングを作る
6. 大き目のボールに材料を入れ、ドレッシングで和えたら出来上がり

※ さっぱり味で、彩りも春らしいサラダです