

保育園レシピ通信

乳児 11月号



さつまいもとオレンジのパンケーキ

食パン	・・・	40g
さつまいも	・・・	35g
干しレーズン	・・・	2g
牛乳	・・・	23g
オレンジジュース	・・・	6g
溶かしバター	・・・	5g
三温糖	・・・	1g

1. さつまいもは茹でて、裏ごしする
2. レーズンはさっと茹で、細かく刻む
3. 食パンは1cm角に切る
4. ボールに1と2、Aを入れて混ぜ合わせ3の食パンを浸す
5. アルミカップに4を入れ、オーブントースターでこんがり焼いたら出来上がり

※ 給食で出す時に後期は、牛乳の代わりにだし汁を使用して作っています



ワンタンスープ

豚ひき肉	・・・	15g
ワンタンの皮	・・・	1.5枚
人参	・・・	7g
もやし	・・・	15g
葱	・・・	10g
しょうゆ	・・・	1.5g
油	・・・	適量
だし汁	・・・	適量

1. 人参は短冊切り、もやしはざく切り、葱は半月切り、ワンタンの皮は1cm角にする
2. 鍋で豚ひき肉を炒め、全体に火が通ったらだし汁と野菜を入れる
3. 野菜に火が通ったらしょうゆで味付けをする
4. 最後にワンタンの皮を入れ、さっと火を通したら出来上がり

※ ワンタンは長く火にかけていると溶けてしまうので、食べる直前に入れます