

保育園レシピ通信

幼児 11月号

ずいきの煮物



乾燥ずいき	・・・30g
人参	・・・1/2本
油揚げ	・・・1枚
こんにゃく	・・・50g
隠元	・・・5～7本
A { 三温糖	・・・大さじ1強
しょうゆ	・・・大さじ1と1/2
油	・・・適量
だし汁	・・・適量

1. ずいきは1cm 長さに切ってから水洗いし、5分くらい水につけてから熱湯でさっと湯でて、水気を切っておく
2. 人参・油揚げ・こんにゃくは、ずいきの大きさに合わせて短冊切りにする
3. 油揚げはさっと湯通し、こんにゃくは下茹でする
4. 鍋に油を敷き、人参・こんにゃく・油揚げを入れて炒め、1のずいきを入れだしを加えて煮る
5. Aで味付けをし、味を含ませたら出来上がり

ワンタンスープ



ワンタンの皮	・・・6～8枚
豚ひき肉	・・・80g
人参	・・・1/3本
もやし	・・・80g
葱	・・・約10cm
A { 塩	・・・小さじ1/2
しょうゆ	・・・小さじ2
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4等分にする
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A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