

# 二葉くすのき保育園 ししぴ通信

乳児 9 月号



## 肉みそうどん

|         |         |
|---------|---------|
| うどん     | ・・・30g  |
| 豚ひき肉    | ・・・30g  |
| 人参      | ・・・10g  |
| 玉葱      | ・・・25g  |
| きゅうり    | ・・・7g   |
| だし汁     | ・・・少量   |
| A { 三温糖 | ・・・0.5g |
| みそ      | ・・・5g   |
| しょうゆ    | ・・・1g   |
| 片栗粉     | ・・・1g   |
| 油       | ・・・適量   |

1. 人参・玉葱は、みじん切りにする
  2. きゅうりは、縦切りにして器に入れておく
  3. 深めのフライパンに油を敷き、玉葱、人参、豚ひき肉を炒め、だし汁を加えて煮込む
  4. A を加えて味付けし、水溶き片栗粉でとろみをつける
  5. お皿に茹でたうどんをのせ、4の肉みそをかけたところに、2のきゅうりをちらしたら出来上がり
- ※ 乳児食の場合は、肉みそを少しゆるめに仕上げると食べやすくなります
- ※ うどんは予め短くしておく、子どもも食べやすく良いです



## ポパイスパゲティ

|       |         |
|-------|---------|
| スパゲティ | ・・・12g  |
| ほうれん草 | ・・・10g  |
| ベーコン  | ・・・8g   |
| A { 塩 | ・・・0.4g |
| しょうゆ  | ・・・1.6g |
| 油     | ・・・適量   |

1. スパゲティは軟らかめに茹でる
2. ほうれん草は茹でて、ざく切りにする
3. ベーコンは、短冊切りにする
4. フライパンに油を敷き、ベーコンを炒める
5. 茹でたスパゲティを入れ A で味付けをしたら、2のほうれん草を水気を切って加え混ぜ合わせたら出来上がり