

二葉くすのき保育園 ししぴ通信

乳児 10 月号



トマトトマト

ごはん	・・・(1 人分)
鶏小間肉	・・・12 g
トマト	・・・20 g
玉葱	・・・8 g
キャベツ	・・・8 g
塩	・・・0.7 g
だし汁	・・・適量

1. トマトは皮を湯剥きし、種を取り除いて 1 cm 角にする
2. 玉葱・キャベツも、1 cm 角にする
3. 鍋にだし汁を入れ、玉葱・キャベツを煮る
4. 3の野菜が軟らかくなったら、細かくした鶏肉を入れ、さらに煮込む
5. 肉に十分火が通ったら、ごはん・トマトを入れて塩で味つけしたら出来上がり

※ だし汁は多めの方が、子どもに食べやすい仕上がりになります



ポテトサラダ

じゃがいも	・・・35 g	
人参	・・・5 g	
きゅうり	・・・7 g	
A {	塩	・・・0.25 g
	酢	・・・1 g
	油	・・・2.4 g

1. じゃがいも・人参は適当な大きさに切って一緒に茹でる
2. きゅうりは薄くいちょう切りにする
3. A を混ぜ合わせてドレッシングを作る
4. 1 をマッシャーでつぶしながらよく冷まし、きゅうりを入れ、ドレッシングを和えたら出来上がり

※ 保育園ではマヨネーズを使いませんが、お好みでドレッシングにマヨネーズを入れても美味しく仕上がります