

# 二葉くすのき保育園 レシピ通信

幼児 10 月号



## 炒鶏

鶏小間肉	・・・160g	
人参	・・・1/2本	
ごぼう	・・・1/4本	
れんこん	・・・1/2個	
じゃが芋	・・・中3個	
こんにゃく	・・・60g	
隠元	・・・5~6本	
A {	三温糖	・・・大さじ1
	しょうゆ	・・・大さじ1と小さじ1
	酒	・・・小さじ1
	みりん	・・・小さじ1
	だし汁	・・・適量
油	・・・適量	

1. 人参・ごぼう・れんこんは、一口の乱切りにする
2. こんにゃくは1と同じ大きさになるようスプーンでちぎり、下茹でする
3. じゃが芋は、一口大の大きさに切る
4. 隠元は下茹でし、1cm長さに切る
5. 鍋に油を敷き、1と2を炒めたらだし汁を加えて煮る
6. 根菜が軟らかくなったらじゃが芋を入れ、さらに煮込む
7. Aで味付けし、飾りに隠元を散らしたら出来上がり



## コールスローサラダ

キャベツ	・・・1/3玉	
人参	・・・1/2本	
ホールコーン缶	・・・80g	
A {	マヨネーズ	・・・大さじ3
	酢	・・・大さじ1強
	油	・・・大さじ2
	塩	・・・ひとつまみ

1. キャベツは3cm長さの千切りにしたら茹で、水気をよく絞り大きめのボールに入れる
2. 人参は1.5cm長さの短冊切りにし、茹でて水気を切り1のボールに入れる
3. ホールコーン缶は水気を切って2のボールに入れる
4. Aを混ぜ合わせてドレッシングを作り、3とよく和えたら出来上がり