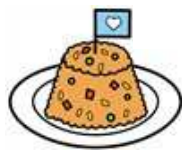


二葉くすのき保育園 ししぴ通信

乳児 11月号

ミートライス



ごはん	・・・(1人分)
豚ひき肉	・・・10g
人参	・・・10g
玉葱	・・・20g
ピーマン	・・・4g
A { ケチャップ	・・・15g
ソース	・・・1g
油	・・・適量
だし汁	・・・適量

1. 人参・玉葱・ピーマンは、荒みじん切りにする
2. フライパンに油を敷き、1の野菜と豚ひき肉を炒める
3. 全体が少し浸るくらいにだし汁を加え、煮詰める
4. ごはんを入れて混ぜ合わせ、Aで味付けをしたら出来上がり

※ 合挽肉でも美味しく仕上がります

酢の物



レタス	・・・20g
きゅうり	・・・10g
人参	・・・8g
わかめ(塩蔵)	・・・1.5g
えのきたけ	・・・5g
A { 塩	・・・0.3g
酢	・・・1g
三温糖	・・・1.5g
しょうゆ	・・・1.5g

1. レタスはさっと湯通しし、しっかり水気を絞ったら1cm角に切る
2. きゅうりは薄くいちょう切りにする
3. 人参は1cm角に切り、茹でる
4. わかめは水戻しして、ざく切りにしたらさっと茹でる
5. えのきは1cm長さに切り、さっと茹でる
6. Aをボールなどでよく混ぜ合わせ、1～5とよく和えたら出来上がり

※ 酸味が苦手な時は、りんご酢を使用するとまろやかな味になり食べやすくなります

※ 3～5は同じ鍋で茹でてでも大丈夫です
その際は、よく水気を切って下さい