

二葉くすのき保育園 レシピ通信

幼児 11 月号



ひじきサラダ

芽ひじき(乾)	・・・20g	
きゅうり	・・・1本	
ミニトマト	・・・5～6個	
レタス	・・・1/4玉	
ハム	・・・3枚	
A {	油	・・・大さじ1
	しょうゆ	・・・大さじ1と2/3
	酢	・・・大さじ1と1/3
	三温糖	・・・小さじ1
かつお節	・・・2g	

1. 大きめのボールにAを混ぜ合わせてドレッシングを作る
 2. ひじきはたっぷりの水に浸しておき、戻ったらよく洗って茹で、水にさらさず湯切りして1のドレッシングに浸しておく
 3. きゅうりは半月切りに、ミニトマトは1/2もしくは1/4に切る
 4. レタスはさっと湯通しして四角に切る
 5. ハムは細長く切り、さっと湯通しする
 6. 2に3～5を入れ、かつお節をかけて全体によく和えたら出来上がり
- ※ ひじきは熱いままドレッシングに浸すことで、味が良く染み込みます



豆腐とチンゲン菜の わかめスープ

豆腐	・・・1丁(200g)	
鶏ひき肉	・・・60g	
人参	・・・5cm	
わかめ(塩蔵)	・・・10g	
チンゲン菜	・・・1/2株	
A {	塩	・・・小さじ1弱
	しょうゆ	・・・大さじ1弱
	だし汁	・・・適量

1. わかめは水で戻し、ざく切りにする
 2. 人参は3mm厚さのいちょう切りにする
 3. 豆腐は1.5cm角に切る
 4. チンゲン菜は芯の部分に切り込みを入れて下茹でし、ざく切りにする
 5. 鍋にだし汁を沸かし、1～3の材料を入れて煮込む
 6. 別にフライパンで鶏ひき肉を炒め、5の鍋に入れる
 7. Aで味付けし、最後にチンゲン菜を入れたら出来上がり
- ※ 最後にごま油を垂らしたら、違った風味を楽しめます