

二葉くすのき保育園 ししぴ通信

乳児 12月号



三色丼

ごはん	・・・(1人分)
鶏ひき肉	・・・20g
小松菜	・・・3g
人参	・・・5g
しょうゆ	・・・1g

1. 人参は荒みじん切りにし、小鍋に少量のだし汁を入れて軟らかくなるまで煮る
2. 小松菜はさっと茹でて水にさらし、水気を絞ってざく切りにする
3. 小鍋に鶏ひき肉を入れ、ひたひたのだし汁で煮ながら細かくほぐしてそぼろ状にしたら、しょうゆを入れて煮汁が少し残るくらいまで煮詰める
4. ごはんに、1～3を混ぜ込んで出来上がり

※ それぞれを色分けして盛り付けると、見た目も華やかになります

※ 人参の代わりに卵のそぼろでも美味しく出来ます



豆腐ハンバーグ

木綿豆腐	・・・25g	
玉葱	・・・10g	
人参	・・・5g	
ツナ缶	・・・5g	
A {	片栗粉	・・・3g
	しょうゆ	・・・1.2g
	油	・・・適量

1. 木綿豆腐はキッチンペーパーでくるみ、よく水切りをする
2. 玉葱・人参は、みじん切りにする
3. ツナ缶は水気を切っておく
4. 大きめのボールに1～3とAを入れ、粘りが出るまでよくこねる
5. 適当な大きさに丸め、フライパンで両面をこんがり焼いたら出来上がり