

二葉くすのき保育園 ししぴ通信

幼児 12月号



大根めし

米	・・・2カップ
大根	・・・5cm
油揚げ	・・・1枚
A { 酒	・・・大さじ2
しょうゆ	・・・小さじ2
塩	・・・ひとつまみ
大根の葉	・・・少量

1. 大根は2cm長さの短冊切りにする
2. 油揚げは1.5cm長さの短冊切りにして、さっと湯通しし、よくしぼる
3. 米を通常通り研ぎ、研いだ米にAを入れてから水を目盛りまで入れ、よくかき混ぜる
4. 3へ1・2を乗せるように入れ、炊飯する
5. 大根の葉はさっと茹でて、細かく切る
6. 炊き上がったら5を散らし、全体をよく混ぜ合わせたら出来上がり

※ 大根の葉がなかったら、小松菜などの青菜で代用できます



鮭のチャンチャン焼き

鮭	・・・4切れ
ぶなしめじ	・・・40g
キャベツ	・・・1/8玉
玉葱	・・・中1個
人参	・・・4cm
A { みそ	・・・大さじ2
三温糖	・・・小さじ1
みりん	・・・小さじ1と1/2
酒	・・・小さじ1
しょうゆ	・・・小さじ1弱
バター	・・・1かけ

1. ぶなしめじは1.5cm長さのざく切りにする
2. キャベツ・玉葱・人参は、2cm長さの短冊切りにする
3. フライパンにバターを敷き、1・2を炒める
4. Aで味付けし、野菜が柔らかくなるまで煮込む
5. 別のフライパンで鮭を両面こんがり焼き、そこへ4の野菜を乗せたら出来上がり