

# 二葉くすのき保育園 レシピ通信 6月号

5月の献立の中から子どもたちに人気があったメニューをご紹介します♪

## アスパラソルト(乳児)

ごはん … 1人分  
アスパラ … 1/2本  
ハム … 1枚  
人参 … 10g  
玉ねぎ … 10g  
トマト … 5g  
塩 … 少々



1. アスパラを小口切りにして下茹でする… ①
2. トマトを湯むきして種をとり1cm角にきる… ②
3. 人参、玉葱をみじん切りにしてダシで軟らかくなるまで煮る… ③
4. ③に、ごはんと①を加え塩で味を調える
5. 最後に②を加え、火が通ったら出来上がり

※ 6.で粉チーズ2g程度(小さじ1杯)を加えるとチーズリゾットになります。

## きなこバターぱん(食パン4枚分)

食パン  
きな粉 … 10g(大さじ1.5)  
メープルシロップ … 12g(小さじ2)  
バター … 10g  
三温糖 … 6g(小さじ2)

1. バターを室温にもどす … ①
2. ①に三温糖を加え軟らかく練る … ②
3. ②にきな粉・シロップを数回に分けて加え、よく混ぜる … ③
4. 食パンに③を塗り焼き色がつく程度にトーストすれば出来上がり!



幼児さんの新おやつメニューです♪とっても好評でした♪