

二葉くすのき保育園 レシピ通信 7月号

とろとろ団子のトマト煮(乳児)

給食ノート（給食サンプル横に設置）にリクエストがあったメニューです♪

(1人分)

鶏ひき肉 (10g) …水を少量加え、よく揉む
じゃが芋 (10g) …1cm角に切る
玉ねぎ (10g) …1cm角に切る
トマト (10g) …湯むきして種をとり 1cm角に切る
調味液 (砂糖・塩・みりん・だし) …適量
だし



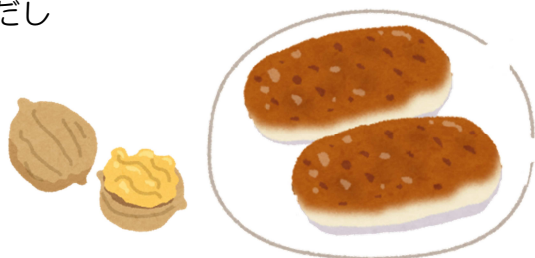
1. 鍋にだし汁を入れ、玉葱が軟らかくなるまで煮込む
2. 鶏ひき肉をスプーンで団子にしながら落とし入れる
3. じゃが芋、トマトを加え、じゃが芋が軟らかくなるまで煮込む
4. 調味液を加え、最後に水溶き片栗粉でとろみを付けたら完成

五平餅 (幼児おやつ)

6月のおやつで子ども達に「おいしい!」と好評だった五平餅は、非常食用の白米を利用して作りました。非常時でも、ただ白いご飯として提供するだけでなく、園で常備している調味料と併せて、こうしたメニューが提供できるという事がわかり、大きな収穫となりました。

(6個分)

ごはん …450g (茶碗に軽く3杯)
くるみ …12g (4カケ位)
★ピーナツバターでも代用できます♪
その際は三温糖の量を加減してください
みそ …9g (小さじ1と1/2)
三温糖 …12g (小さじ4)
しょうゆ…9g (小さじ1/2)
だし



1. くるみはフライパンで炒り細かく刻む…①
2. 調味料を小鍋に入れ弱火で溶かす…②
3. ①を②に入れ混ぜ合わせる…③
4. ごはんをすりこぎで好みの加減に潰す…④
★手で潰してもOK
5. 手をぬらし④を小判型に丸め、クッキングシートを敷いた鉄板に並べる…⑤
6. ⑤に③のタレを塗り 200℃~250℃のオーブンで焼き、焼き色がついたら出来上がり!