

# 二葉くすのき保育園 レシピ通信 8月号



## 魚のラタトゥイユ風(乳児)

7月献立で良く食べてくれたメニューです♪

- ・白身魚 (2切れ)
- ・トマト…1/2個 (100g)  
→湯むきして種をとり1cm角に切る
- ・玉ねぎ…1/4個 (50g)
- ・ズッキーニ…1/4本 (40g)
- ・かぼちゃ…50g  
→1cm角に切る
- ・なす…1/2個 (40g)  
→1cm角に切り、水にさらす
- ・ケチャップ… (大さじ1)
- ・塩… (1/2弱)
- ・だし
- ・片栗粉

1. 玉ねぎを油で炒め、さらにトマトを加え、炒める
2. だし汁を加え、煮立っているところに魚を加える
3. さらにズッキーニ、かぼちゃ、なすを加え火が通ったらケチャップと塩で味を調える。
4. 最後にお好みで水溶き片栗粉でとろみを付ける

☆出来上がりはトマトソースのように少しモタツとする程度までにつめると

## 枝豆ごはん(幼児)

7月は枝豆を使って「枝豆ごはんおにぎり」をつくりました。枝豆むきは子どもたちが一生懸命お手伝いしてくれました!!

(米2合分)

- 米 …2カップ
- 枝豆 …さや付きで180gくらい  
(さやなしで90gくらい)
- しらす … 50gくらい
- 酒 …大さじ2
- 塩 …少々
- だし



1. 枝豆は茹で、さやからだしておく…①
2. 米を洗米し同量の水をいれる…②
3. しらす、酒を加え、炊飯器の目盛りまでだしを入れ炊飯する
4. 炊き上がったら①を加え、温かいうちにかき混ぜる。塩加減を調整すれば出来上がり。

☆しらすは茹でてから加えても、フライパンで軽く炒ってから加えてもOKです。お好みで…♪

☆調理衛生上、園では生の枝豆を子どもたちに剥いてもらいました。