

# 二葉くすのき保育園 レシピ通信 9月号

## 鶏団子の野菜あんかけ丼(乳児)

8月献立で良く食べてくれたメニューです♪

- ごはん
- 鶏ひき肉…150g
- 玉ねぎ…1/8個(25g)
- 人参…1/4本(25g)
- カブ…小1/2個(30g)  
→1cm角のうす切りにする
- ちんげん菜…1/2株(40g)  
→茹でてからよく絞り細かく切る
- 三温糖… 小さじ1
- しょうゆ… 小さじ1/2
- だし
- 片栗粉



1. だし汁に、玉葱・人参を入れ柔らかくなるまで煮る
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. カブを加え、柔らかくなるまで煮込む
4. 調味液を加え、最後にちんげん菜をくわえ水溶き片栗粉でとろみを付けたら完成

☆調味料は乳児さん用に薄めのレシピです。  
大人が食べても美味しいメニューなので味をお好みで調整して家族みんなで食べることができると思います♪

## 鶏のネギ味噌焼(幼児)

8月の新メニューでした！

- 鶏もも肉 40g …8枚
- 長ネギ …1/2本(40gくらい)
- しめじ …40gくらい  
→みじん切りにする
- 油 …少々
- 味噌 …大さじ1
- しょうゆ …大さじ1/2
- 三温糖 …大さじ1
- 酒 …小さじ1



1. 長ネギ、しめじを炒める…①
2. ①に調味料を混ぜあわせる…②
3. 鶏肉を②に漬け込む
4. 鉄板に肉を並べ、オーブンで焼く

☆グリルで焼いても美味しく出来ます♪  
味噌が焦げそうな場合には、  
上にアルミ箔をかぶせて焼いてください。

