

二葉くすのき保育園 レシピ通信 10月号

魚の蒲焼き(乳児・幼児)

魚

小麦粉 …適量

三温糖 …3g (小さじ1)

★しょうゆ…12g (小さじ2)

★みりん …12g (小さじ2)

★酒 …10g (小さじ2)

(乳児はなし)

★だし



1. 魚は三枚におろし、骨と皮を取り除き、小麦粉をまぶす…①
2. ★の調味料を鍋またはフライパンで合わせて煮汁を作る…②

乳児

3. フライパンに油をしき、①の両面をじっくりと焼く。
4. ②に、焼いたさんまを入れて煮る。

幼児

3. ①を 180 度くらいの油で揚げる (もしくは少し多めに油をしいて焼いても OK)
4. 揚げたら、熱いうちに②の煮汁にくぐらせ、汁を絡めれば出来上がり♪

ホカホカごはんのせて丼にしても美味しいです♪

大根のきんぴら(乳児)

大根 …200g (6cmくらい)

人参 …30g (中1/3本)

三温糖 …6g (小さじ2)

しょうゆ …9g (大さじ1/2)

油 …少々 (小さじ1/2くらい)

だし …適量

ごぼうのきんぴら(幼児)

ごぼう …120g

人参 …80g (中1本弱)

こんにゃく …1/3枚

三温糖 …8g (大さじ1弱)

しょうゆ …18g (大さじ1)

だし …適量

絹さや …適量

1. フライパン(鍋)に油をしき、ごぼうと人参(大根と人参)を軽く炒める。
2. だしを加えて柔らかくなるまで煮る
3. 調味料を加えてさらに煮る