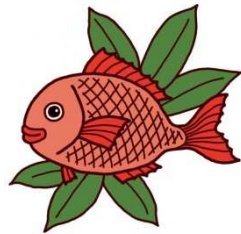


二葉くすのき保育園 レシピ通信 11月号

おさかなハンバーグ (乳児)

白身魚 … 3切れ (250g)
玉葱 … 中 1/2 個
★片栗粉 … 小さじ 1
★三温糖 … 大さじ 1
★しょうゆ… 大さじ 1/2
油



1. 魚は骨と皮を取り除き、フードプロセッサーですり身にする・・・①
2. 玉葱をみじん切りにする・・・②
3. ボールに、①②★を入れ、練るようによく混ぜ、丸く成形する・・・③
4. フライパンに油をひき、③の両面をじっくりと焼く。

やさいのあんかけをかけても美味しいです♪
冷めても美味しい一品です！

かぶときのこのチキンスープ(幼児)

かぶ … 2 個
人参 … 40g (中 1/2 本)
鶏ひき肉 … 80g
えのきたけ… 50g (1/2 パック)
ぶなしめじ… 50g (1/2 パック)
青菜 … 50g (1/4 袋くらい)
油 … 適量
だし … 適量
塩 … 2g (2つまみ)
しょうゆ … 小さじ 1 (6g)



1. かぶ・にんじんは 1 cmの角切りに切る
2. エノキは 1 cmのぶつ切り、しめじは大きめのみじん切りにする
3. 青菜(ほうれん草や小松菜など)は、下茹でし、小さ目にざく切りにする
4. 鍋に油をひき、鶏ひき肉を炒め、人参、エノキ、しめじも加えて、さらに炒める
5. 油が全体に馴染んだら、だしを入れ煮る
6. 人参が柔らかくなる少し手前で、かぶを加え、柔らかくなるまで煮る
7. 塩、しょうゆで味を整え、最後に青菜を加え、ひと煮立ちさせれば、完成です♪

かぶやキノコがおいしい季節になりました。
ぜひご家庭でも、お試しください♪