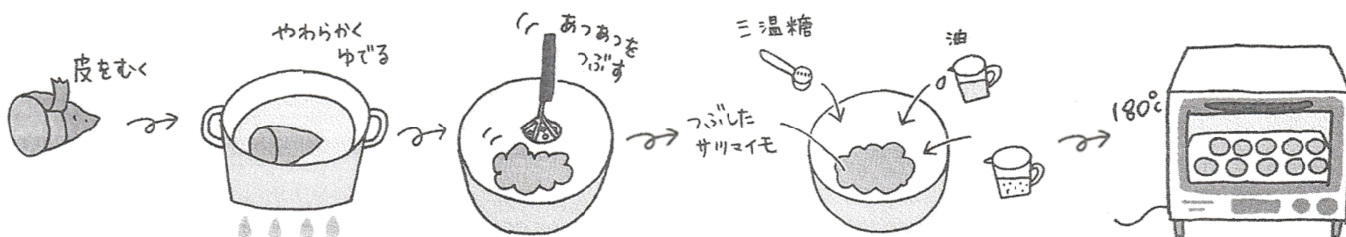


二葉くすのき保育園 レシピ通信 12月号

さつまいもボール (乳児)

さつまいも … 140g (中くらい 1/2 本)
片栗粉 … 26g (大さじ 3 くらい)
三温糖 … 13g (大さじ 1 杯半くらい)
油 … 20cc (大さじ 1 杯半くらい)

1. さつまいもは皮をむいて柔らかく茹で、
2. 熱いうちにマッシャーでつぶす…①
3. ①に油、三温糖、片栗粉を入れてよく混ぜ、小判型に成形する
4. オーブントースターで 10 分程度焼く



さつまいもは、かぼちゃ・じゃが芋にアレンジしてもおいしいです。
アルミはくを敷いたグリル、またはオーブン、フライパンでも焼けます。
片栗粉を、コーンスターチ・白玉粉に替えると、違った食感も楽しめます。

根菜サラダ(幼児)

(4 人分)

れんこん … 100g (1 節くらい)
ごぼう … 50g
人参 … 40g (中 1/2 本)
胡瓜 … 35g (中 1/3 本)
ハム … 40g (4 枚)
マヨネーズ … 15g (大さじ 1)
酢 … 5g (小さじ 1)
三温糖 … 3g (小さじ 1)
しょうゆ … 12g (小さじ 2)



1. れんこん、ごぼうは少し厚めにいちよう切りにして酢水につけ、ゆでる①
2. 酢、砂糖、しょうゆを混ぜ合わせる②
3. ①を茹でて熱いうちに②のドレッシングと和える・・・③
4. 人参も厚めのいちよう切りにしてポイルし、③に加える(人参の和え時間が長いと人参にしっかりと味がついてしまうので、①とは時間差で和えるのがポイントです)・・・④
5. きゅうりも少し厚めのいちよう切りにし、ハムは 1cm 幅の短冊に切る・・・⑤
(園ではハムも茹でています)
6. ④が冷めたら⑤とマヨネーズを入れよく混ぜる

ドレッシングにごま油を入れると
香りがよく大人向けの味になります。
青じそを加えても美味しいです。