

二葉くすのき保育園 レシピ通信5月号

今月ご紹介するレシピは季節の野菜を使ったレシピです♪



南瓜パイ

かぼちゃ・・・1/8～/10個（250g程度）
三温糖・・・大さじ3強（30g）
豆乳（牛乳）・・・大さじ1強（18g）
餃子の皮・・・1袋（25枚くらい）

レーズンやチーズを入れて
アレンジしても♪



1. かぼちゃは種をとり、皮をむかずに角切りにする
2. 1を茹でるか蒸して熱いうちにつぶす
3. 2に、三温糖と豆乳を入れよく混ぜる
4. 3を餃子の皮にのせ、皮を半分に折るよう
に包む（水でしっかりと密着させる）
5. 180℃～200℃の油で揚げる
沈んだパイが浮き上がってきたら完成！

豆腐とアスパラのそぼろあんかけ（乳児1人分）

アスパラ・・・中くらい1本
木綿豆腐・・・30g（1/10丁）
鶏ひき肉・・・15gくらい
油・・・少々
だし・・・適量（具が隠れる程度）
三温糖・・・小さじ1/2（1.5g）
しょうゆ・・・2g
水溶き片栗粉

1. アスパラは下から5cm程度切り落とし
1cmの小口切りにして、茹でる
2. 豆腐は水切りをして1cmの角切りにする
3. 鍋に油をひき肉を炒めてダシを加える
4. 3に豆腐をを入れて、火を弱めコトコトと
煮込み、水溶き片栗粉でとろみをつける
5. 最後にアスパラを加え完成！