

平成 27 年度

二葉くすのき保育園

レシピ通信6月号



今月も かぼちゃを使ったレシピをご紹介します♪

かぼちゃようかん

かぼちゃ・・・450g
三温糖・・・50g
塩・・・0.8g
寒天・・・4g
水・・・120ml

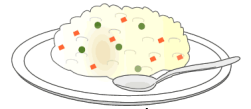


1. かぼちゃの種をとり、皮をむいて乱切りする
2. 1を茹でるか、蒸して、熱いうちに砂糖と塩を入れてつぶす
3. 小鍋に水を入れ、寒天を振り入れてふやかし、5分程度煮溶かす。
4. 2と3を合わせ、よくかき混ぜながら火にかける
※プツプツと噴火するのでやけどに注意してください
5. 型に流しいれ、ヘラなどで平らにする
6. 冷蔵庫で冷やし固め、10等分くらいに切る

昨年のレシピ通信でもご紹介しましたが、今年もモリモリ食べてくれています！

ひじきチャーハン（乳児）

ごはん・・・1人分
ツナ缶・・・10g
乾燥ひじき・・・0.5g
人参・・・10g
玉葱・・・15g
塩、油・・・少々



1. にんじん、玉葱をあらみじんに切る
 2. ひじきを水で戻し、よく洗って軽く茹で、短く切る
 3. 人参、玉葱、ツナを油で炒め、2を加え、だし汁で煮る
 4. 塩で味を整え、ご飯を入れる
- ※ ひじきは、ひじき缶（ドライパック）を使うと便利です♪

具材を変えていろんな蒸しパンをお試しください♪

レーズン蒸しパン

ホットケーキミックス（加糖）
・・・100g（1cup）
豆乳・・・70ml
三温糖・・・15g
レーズン・・・50g

1. レーズンを茹でて包丁で刻む
2. ボールにホットケーキミックス、豆乳、三温糖、1を入れ均一になるように混ぜる
3. 2を型に流しいれる
4. 蒸し器で、20分程度強火で蒸す。竹串を刺して生地がついてこなければ出来上がり♪