

平成 27 年度

二葉くすのき保育園 レシピ通信7月号

今月は子どもたちに人気の定番おやつ（幼児） & 午後食（乳児）をご紹介します♪

焼きじゃがもち



じゃが芋 . . . 中 2 個
片栗粉 . . . 20 g
塩 . . . ひとつまみ
油 . . . 5 g
A { しょうゆ . . . 小さじ 1
だし汁 . . . 大さじ 1

1. じゃが芋は皮をむいて適当な大きさに切り、水から茹で、熱いうちに潰し粗熱を取る
2. 1に片栗粉と塩を入れてよく混ぜ合わせる
3. 2を1個 40g くらいの小さな小判型に丸める(厚さ 1cm)
4. フライパンを弱火にかけ、油を回しいれ、3を並べて両面を焼く
5. 両面に焼き色がついたらAのタレをまわし入れ、すばやく裏返してタレをからめる

青のりや茹でたほうれん草を刻んで加えたり、油をバターに替えても風味が加わり、より一層◎です



和風きのこスパゲティ（乳児）

スパゲティ . . . 10 g
ベーコン . . . 5 g
人参 . . . 5 g
玉葱 . . . 20g
ぶなしめじ . . . 5 g
えのきたけ . . . 5 g
油 適量
しょうゆ 1 g
塩 0.1 g

1. スパゲティは 1.5 cm くらいに折り、柔らかめに茹でる
2. にんじん、玉葱、ベーコンは短冊切りにする
3. しめじとえのきは 1 cm くらいのざく切りにする
4. フライパンに油を回しいれ、ベーコンと玉葱をよく炒める
5. 人参・しめじ・えのきを加え、さらによく炒め、だし汁を加えて野菜が柔らかくなるまで煮る
6. 塩・しょうゆで味を整え、1を入れ混ぜ合わせる

きのこを色々なお野菜に替えて、ベーコンを鶏肉や豚肉に替えて、いろいろな和風スパゲティを楽しんでください♪