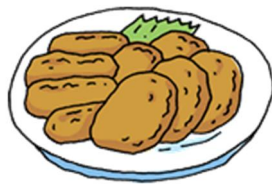


# 二葉くすのき保育園 レシピ通信 8月号

## 手づくりさつま揚げ (乳児)

魚(鯛や鯰) … 3切れ(250g)  
人参 … 中1/2個(50g)  
玉葱 … 小1/2個(80g)  
★しょうゆ…小さじ  
★三温糖 …小さじ1/2  
★片栗粉 … 小さじ2  
油

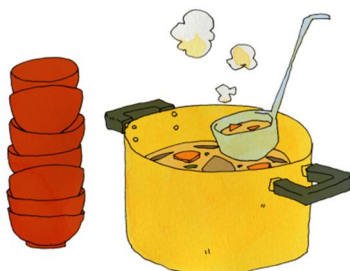


1. 人参、玉葱をみじん切りにする・・・①
2. 魚は骨と皮を取り除き、フードプロセッサーですり身にする・・・②
3. ボールに、①②★を入れ、練るようによく混ぜる
4. 手をぬらし、丸く成形し真ん中にくぼみを入れ、順に揚げる

魚の種類(水分量)によって、豆腐50gくらいを水切りし、①に加えると、ふんわりとした食感になります。

## ズッキーニと青梗菜のチキンスープ(幼児)

ズッキーニ…1本  
人参 … 40g(中1/2本)  
鶏小間肉 … 80g  
えのきたけ… 50g(1/2パック)  
ぶなしめじ… 50g(1/2パック)  
チンゲン菜… 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. ズッキーニと人参は厚めのいちよう切りにする
2. エノキは1cmのぶつ切り、しめじは大きめのみじん切りにする
3. チンゲン菜は、下茹でし、ざく切りにする
4. 鍋に油をひき、鶏小間肉を炒め、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、ズッキーニを加える
7. 塩、しょうゆで味を整え、最後にチンゲン菜を入れ、ひと煮立ちすれば、できあがりです♪

保育園では、いろいろな季節の野菜を使って季節ごとのチキンスープをつくっています。