

平成 27 年度

二葉くすのき保育園 レシピ通信 9月号

ミートボールの甘酢あんかけ (乳児)



豚ひき肉… 25g

A
★パン粉…2g
★豆乳 …2.5g
★だし …2.5g
★塩 …少々
★油 …1g
★だし …3.5g

ほうれん草 …6g

人参 …4g

もやし …5g

甘酢
★しょうゆ …2g
★三温糖 …1.5g
★酢 …0.4g

水溶き片栗粉

1. ほうれん草は茹でてざく切りにする
2. 人参は短冊に、もやしはざく切りにする
3. Aをボールに入れ、パン粉が柔らかくなったらひき肉を入れ粘りが出るまでよく捏ねる
4. フライパンに油を熱し、3 を丸めて団子状にして並べ、転がしながら表面をまんべんなく焼く
5. 4 にだし、もやし、人参を入れ蓋をして蒸し煮し、野菜が柔らかくなったら、合わせておいた甘酢を加えかき混ぜながら煮込む
6. 水溶き片栗粉でとろみをつけて出来上がり

色々なお野菜に替えてアレンジしてください♪

鶏肉のさっぱり煮(幼児)



鶏もも肉 … 250g (1枚)

(煮汁)

だし … 125ml
三温糖 … 9g (大さじ1強)
酒 … 5g (小さじ1)
酢 … 5g (小さじ1)
しょうゆ… 12g (小さじ2)
塩 … 0.5g (1~2つまみ)
生姜 … 1 かけ程度

水溶き片栗粉

1. 鶏肉は食べやすい大きさに切り、熱湯にさっと通して臭みをとる
2. 生姜はすりおろし、絞り汁にする
3. 鍋に煮汁を合わせ火にかけ、沸いたところに 1 を入れ、煮汁が少し残るくらいまで煮る
※ 火加減はクツクツと沸騰が続く程度
4. 肉を取り出し、煮汁に水溶き片栗粉でとろみをつけて出来上がり