

平成 27 年度

# 二葉くすのき保育園 レシピ通信 11月号

## ピビンバ (乳児1人分)



精白米・・・30g

鶏ひき肉・・・20g

にんじん・・・10g

★だし・・・5g

A { ★しょうゆ・・・1.5g

★三温糖・・・5g

ほうれん草・・・6g

もやし・・・5g

★塩・・・少々 (0.1g)

★ごま油・・・少々 (0.2g)

1. にんじんは短冊に切ってから、ダシで煮る ー①
2. ①に鶏ひき肉をほぐしながら入れ、Aを加えて煮る ー②
3. ほうれん草、もやしは茹でてからよく絞り、ざく切りにして、塩・ごま油の順に和える ー③
4. 炊き上がったごはん②③を混ぜて出来上がり

## 餃子ピザ (幼児)

餃子の皮・・・10枚

玉葱・・・50g

油・・・適量

ホールコーン・・・25g

水煮トマト・・・100g

ツナ・・・30g

マヨネーズ・・・50g

(保育園では大豆マヨネーズを使用)



1. 玉葱はみじん切りにして油で炒める ー ①
2. 水煮トマトは汁を切り角切りにする ー ②
3. ①②を混ぜる ー ③
4. コーン、ツナは汁をきる ー ④
5. 餃子の皮に③を塗り④を散らし、マヨネーズを細口で絞る
6. オーブンやトースター、グリルで焼き色が付く程度に焼く  
★あっという間に焼けるので、乗せる具は火を通してから乗せるか、加熱しなしてOKな具をのせます。