

二葉くすのき保育園 レシピ通信 12月号

昨年のレシピ通信でも紹介しましたが、11月の給食で大人気だったので、魚の蒲焼を今年もご紹介したいと思います♪

魚の蒲焼き(乳児・幼児)

魚

小麦粉 …適量

三温糖 …3g (小さじ1)

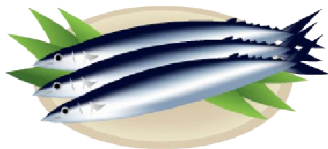
★しょうゆ…12g (小さじ2)

★みりん …12g (小さじ2)

★酒 …10g (小さじ2)

(乳児はなし)

★だし



1. 魚は三枚におろし、骨と皮を取り除き、小麦粉をまぶす…①
2. ★の調味料を鍋またはフライパンで合わせて煮汁を作る…②

乳児

3. フライパンに油をしき、①の両面をじっくりと焼く。
4. ②に、焼いたさんまを入れて煮る。

幼児

3. ①を 180 度くらいの油で揚げる
(もしくは少し多めに油をしいて焼いても OK)
4. 揚げたら、熱いうちに②の煮汁にくぐらせ、汁を絡めれば出来上がり♪

ホカホカごはんのにのせて丼にしても美味しいです♪

なめこ汁(乳児・幼児)

なめこ…1パック

人参 …100g (中1/2)

玉葱 … 70g (中1/3)

青菜 … 50g (2茎くらい)

だし …適量

みそ …75g (大さじ4)



1. なめこは、ざく切りにして、軽く洗う
2. 人参は四角のうす切り(幼児、大人は厚めのいちょうでも OK)にする
3. 玉葱は四角に切る
4. 青菜は茹でてからよく絞り、ざく切りにする
5. だしをに2と3を入れ、柔らかくなるまで煮る
6. 1を入れ再び沸いてきたらみそを溶かし入れる
7. 最後に4を加える

なめこをいれることでとろみがつき、体の芯から温まるお汁です。