

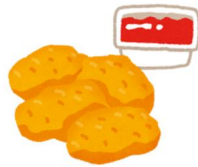
平成 27 年度

二葉くすのき保育園 レシピ通信 1月号

12月のおやつメニューで大好評でした。

チキンナゲット (16個くらい)

鶏ひき肉 … 200g
木綿豆腐 … 1/2丁
片栗粉 … 15g (小さじ3)
塩 … 少々 (0.5g)



1. 豆腐は茹でてザルにあけ、水気をしっかり切る
2. 粗熱がとれたら、よくつぶす…①
3. ①に、ひき肉と片栗粉を加え、よく捏ねる
4. 25gくらいのナゲット型に丸めて、揚げる

季節の青菜でお試しく下さい。

じゃこ入り菜めしごはん(乳児・幼児)

米 … 2合
小松菜…30~50g (1茎)
ちりめんじゃこ…30g
(大さじ6)
白ごま… 6g (小さじ2)
だし … 適量
ごま油…3g (小さじ1弱)

1. 小松菜は塩茹でてからよく絞り、みじん切りにする ……①
2. ちりめんじゃこと白ごまをフライパンに入れ、弱火で乾煎りする(ゴマの香りがしてくる程度)
3. ごま油を回しいれ、塩を加え混ぜ合わせる ……②
4. 炊き上がったごはん①②を加えよく混ぜる

