

二葉くすのき保育園 レシピ通信 2月号

今月は 今が旬のほうれん草のメニューをご紹介します♪



ポパイサラダ

ほうれん草 …200g (1束)
ツナ …40g (1/4缶)
ホールコーン…40g
★塩 …1g (ひとつまみ)
★酢 …7g (大S1/2弱)
★油 …8g (小S2)
★マヨネーズ …16g
(大S1&小S1)

1. ほうれん草は、茹でてよく絞り、ざく切りにする ……①
2. ツナをザルにあけ、油をきる ……②
3. コーンをザルにあけ、軽く汁をきる……③
4. ★を順に混ぜ合わせ、ドレッシングをつくる
5. ①②③を混ぜ、ドレッシングで和える



鮭とほうれん草の和風スパゲティ

(1人分)

スパゲティ…10g
鮭 ……10g
油 ……適量
玉葱 ……10g
ほうれん草…10g
だし ……適量
しょうゆ ……0.4g

1. スパゲティは 1.5cmに折り、茹でる……①
(園では 20分)
2. フライパンに油をひいて、鮭をソテーし、ほぐす ……②
(蓋をして、蒸し焼きにすると、ふっくらします)
3. ほうれん草は茹でて、ざく切りにする……③
4. 玉葱は短冊に切り、炒めてからだし汁を加えて柔らかくなるまで煮る
5. ①②③を加え、混ぜ合わせ、しょうゆで調味する。