

# 二葉くすのき保育園 レシピ通信 3月号

今年度最後のレシピ通信は、不動の人気メニュー「ハヤシライス」をご紹介します！

## ハヤシライス(幼児)

ごはん …適宜  
豚小間肉 … 200g  
たまねぎ … 300g (小2コ)  
にんじん … 200g (中1本)  
キャベツ … 300g (1/3コ)  
ハヤシルウ …90g  
(創建社ハヤシライスルウ)  
ケチャップ …20g (小さじ4)  
油 …適量



1. 玉葱は 長さ 1.5cmの短冊に切る
2. 人参は いちょう切りにする
3. キャベツの葉の部分は短冊に切り、芯はうす切りにする
4. 鍋に油をひき、小間肉を炒める
5. 人参・玉葱を加えさらに炒める
6. 野菜がかくれる程度の出し汁を加え、野菜が柔らかくなるまで煮込む
7. キャベツを加え、蓋をして蒸し煮にする
8. キャベツに火が通ったら、一度火を止めルウを割り入れ、よく溶かす
9. ケチャップを加え、とろ火で煮込む

☆乳児食では、キャベツ→じゃが芋、小間肉→ひき肉 に替えて、少しうす味にしています。

## 豆腐とツナのハンバーグ(乳児 1人分)

木綿豆腐 …25g  
たまねぎ …10g  
にんじん … 5g  
ツナ缶 … 5g  
油 … 1g  
A [ 片栗粉 … 3g  
しょうゆ …2.5g

1. 豆腐をキッチンペーパーに包み、重石をして水切りする・・・①
2. たまねぎとにんじんは、みじん切りにしてだし汁で煮て、水気をきる・・・②
3. ツナ缶はザルにあげ、水気を切る・・・③
4. ①②③をよく混ぜ、Aを加えて、粘りが出るまでよく捏ねる・・・④
5. フライパンを熱し、油をひいたら④を適当な大きさに丸め、両面をこんがりと焼く