

平成 28 年度

二葉くすのき保育園 レシピ通信 1 月



冬は白菜やほうれん草、夏はきゅうりやトマトなど、旬の食材で応用できます♪

もやし中華和え (幼児)

もやし …… 1 袋
白菜 …… 1/4 株
人参 …… 中 1 本(100g)
油揚げ …… 1.5 枚

A { しょうゆ …… 大さじ 2
ごま油 …… 小さじ 2
白ごま …… 小さじ 1

1. もやしは水洗いしてから、長さが 1/2 くらいになるように、ざく切りする ①
2. 白菜は水洗いしてから四角に切る ②
3. 人参はいちょう切りにする ③
4. ①②③をそれぞれ茹で、水気をきり冷ます ④
5. 油揚げは短冊切りにして湯通しする ⑤
6. しょうゆにごま油を加え、よく攪拌し白ごまを加える A
7. ④⑤をボールに入れAを加えて和える。

※油揚げは湯通しをして、油抜きをしています。

くすのきの子どもたちはお魚を良く食べてくれますが、特に鮭のメニューは大人気です！

鮭の炊き込みご飯(乳児)

(米 1 カップ分)

精白米 …… 1 カップ
鮭 …… 50g
人参 …… 30g
しめじ …… 100g
だし汁 …… 適量
しょうゆ …… 小さじ 1
塩 …… ごく少量



1. 鮭は焼いてからほぐす ①
2. 人参は四角のうす切りにする ②
3. しめじは根の部分を取り、小さめにざく切りにする ③
4. 研いだお米にだし汁としょうゆで水加減し、上に②③をのせ、炊飯する
5. 炊き上がったごはん①を混ぜ合わせる

※園では、塩加減を調整できるように塩鮭は使用せず、生鮭を使用します

※お酒や生姜を使用しない分、魚の臭みを感じやすいので焼いてから最後に加えているのがポイントです