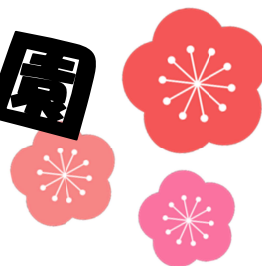


平成 28 年度

# 二葉くすのき保育園 レシピ通信2月



## とにごぼうごはん (幼児)

米 …… 2合  
ごぼう …… 1本(100g)  
人参 …… 中1本(100g)  
鶏肉 …… 80g

※園では小間肉を使用しています

ひき肉でもOKです

☆ { しょうゆ …… 小さじ5  
みりん …… 小さじ5  
酒 …… 小さじ2  
三温糖 …… 小さじ1

1. 米は洗米してザルにあけ、水をきる ①
2. 肉は切身の場合は、筋をとり1cm角に細かく切る ②
3. ごぼうは皮をむき、縦1/2に切り、さらに斜めうす切りにしてから、酢水につける ③
4. 人参はフードカッターでみじん切りにする ④
5. 炊飯器に①を入れ、☆の調味料を入れ、炊飯器の標線までダシ汁(水)を入れ、ひと混ぜする
6. ②・水切りした③・④を上から散らし炊飯する

※炊き込みモードがある場合は設定してください

子どもたちが「おいしい～」と言って食べてくれる、くすのきごはんおすすめの1品です

## 五目豆煮(乳児1人分)

鶏小間肉 …… 8g

(離乳は鶏ひき肉を使用)

油 …… 1g

大豆 …… 5g

人参 …… 10g

じゃがいも …… 15g

いんげん …… 1/5本

しょうゆ …… 1g

三温糖 …… 1g



1. 大豆は一晩浸水する ①
  2. つけ水ごと火にかけ、アクと薄皮を取りのぞきながら柔らかくなるまでコトコト煮る。豆が柔らかくなったらざるに上げて水気をきる ②
- ※離乳は半分くらいに刻む
3. 人参は5mm厚くらいのさいの目切りにする ③
  4. じゃがいもは1.5cmくらいの角切りにし水につける ④
  5. いんげんはやわらかく茹で、うす切りにする ⑤
  6. 鍋に油をひき、肉を炒める
  7. だしと②③入れ、柔らかくなるまで煮る
  8. さらに④を入れ、柔らかくなったら調味し最後に⑤を加える

煮崩したじゃがいもが大豆やいんげんと絡まって、小さい子どもたちにも食べやすいお豆料理です♪