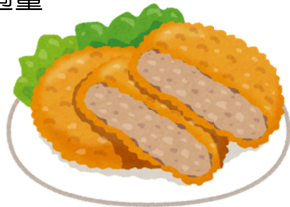


# 二葉くすのき保育園 レシピ通信 3月号

## キャベツ入り メンチカツ(幼児)

- 豚ひき肉 … 300g
- キャベツ … 200g (1/6コ)
- パン粉 … 40g (1カップ)
- 豆乳 … 15g (大さじ1)
- 塩 … 3g (小さじ1/2)
- 小麦粉 … 35g (大さじ4)
- 水 … 45cc (大さじ3)
- パン粉 … 60g程度 (1.5カップ)
- あげ油 … 適量



1. キャベツはフードカッターで荒みじんにする
2. ひき肉をボールに入れ、①・パン粉・豆乳・塩を加え、粘りが出るまでよく捏ねる
3. 小麦粉と水を混ぜる
4. ②を楕円形に成形し、③にくぐらせてから、パン粉をつける
5. 揚げ油を160℃~170℃くらいにあたため、きつね色になるまでじっくりと揚げる

☆揚げ温度が高くと、火が通るまえに焦げてしまうのでじっくり揚げていきましょう

## さつまいものマゼドアンサラダ(乳児2食分)

- さつまいも … 40g
- にんじん … 10g
- きゅうり … 10g
- A { 塩 … 少量
- 酢 … 1g
- 油 … 1.5g

1. さつまいもは皮をむき、1cmくらいの角切りにして水にさらし、蒸す
2. にんじんはさいの目切りにして、茹でる
3. きゅうりは湯通ししてから皮をむき、いちょう切にする(離乳は、この後ボイルする)
4. Aを混ぜ合わせてドレッシングをつくる
5. ①~④を和える

