

平成 28 年度

二葉くすのき保育園 レシピ通信5月号



今月は 今が旬の アスパラレシピ をご紹介します

アスパラトマト (乳児)

ごはん … 1人分
アスパラ… 1/2本
ハム … 1枚
人参 … 10g
玉ねぎ … 10g
トマト … 5g
塩 … 少々

1. アスパラを小口切りにして下茹でする … ①
2. トマトは湯むきして種をとり1cm角にきる … ②
3. 人参、玉葱をみじん切りにしてダシで軟らかくなるまで煮る… ③
4. ③に、ごはんと①を加え、塩で味を調える
5. 最後に②を加え、火が通ったら出来上がり

※ 6.で粉チーズ2g程度(小さじ1杯)を加えるとチーズリゾットになります。

春やさいサラダ (幼児)

アスパラ・・・1束(150g)
スナップえんどう
・・・中20本(120g)
キャベツ・・・160g
コーン・・・1/2カップ(70g)
ツナ ……1/4缶(40g)
酢 ……25g(小さじ5)
油 ……16g(小さじ4)
塩 ……3g(小さじ1/2)

1. アスパラは1cmの小口切りにし茹でする・・・①
2. スナップえんどうはスジをとり、茹でてから1cmくらいの長さに切る・・・②
3. キャベツは四角に切り、茹でする・・・③
4. コーンとツナはザルにあげ、汁と油をきる・・・④
5. Aをよく混ぜ合わせ、ドレッシングをつくる
6. ①～③の粗熱がとれたら、①～④とドレッシングを混ぜ合わせる

毎年 レシピのリクエストをいただくメニューです♪

みそチャーハン (共通)

精白米 ……3合
豚ひき肉・・・120g
にんじん・・・1/5本(40g)
長ネギ ……中1/2本(50g)
にら ……1/2束弱(40g)
油(ゴマ油)・・・適量
塩 ……3g(小さじ1/2)
みそ ……大さじ4

1. 米は洗米し、炊飯する
2. にんじんとネギはみじん切りにする・・・②
3. ニラはあらみじんに切ってから水にさらす・・・③
4. フライパンに油を入れ少量の水をもみ込んだひき肉、②を順に加えながら炒め、だしを加えて野菜がやわらかくなるまで煮る
5. ③を水切りし、塩とみそで調味し、ごはん①と混ぜる