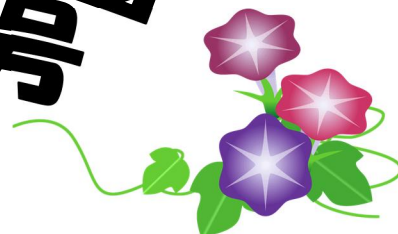


平成 28 年度

二葉くすのき保育園 レシピ通信 7月号



なっとうスパゲティ (乳児)

(1人分)

スパゲティ…10g

油…少々

葱 … 6g

えのき…5g

だし …少々

ほうれん草…3g (1枚)

納豆 (極小粒) …10g

(1/4パック)

しょうゆ …1.2g



1. スパゲティは1cmくらいに折り、20分茹でる ①
2. 納豆はかき混ぜておく ②
3. えのきは1cmに切り、ほぐす ③
4. 葱は、縦1/4に切り込みを入れ粗みじんにする ④
5. ほうれん草は茹でてよく絞り、細かく刻む ⑤
6. 鍋に③④を入れ、少量の油で炒めたら、だし汁をいれ柔らかくなるまで煮る。
7. ①を入れ、しょうゆで調味し、⑤加えて混ぜ合わせる
8. 器にパスタを盛り付け、最後に②をのせる

魚のコーンマヨ焼き (幼児)

魚 40g/切れ…8枚

塩…0.5g

小麦粉…大さじ1程度

油

マヨネーズ …大さじ3

クリームコーン…大さじ2強

★二葉くすのき保育園では
大豆マヨネーズを使用しています。

1. マヨネーズとクリームコーンを混ぜ合わせ、ソースをつくる ①
2. 魚は塩をふり下味をつける ②
3. オープンまたオーブントースターの鉄板にオープンシートを敷き、薄く油をぬる
4. ②の両面に小麦粉をふりかけ、鉄板に並べ、上部に①をかける
5. 予熱済みのオープンで、焼き色がつくくらいにこんがり焼く(200℃・10分程度)