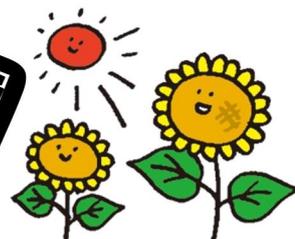


平成 28 年度

二葉くすのき保育園 レシピ通信 8月号



ミートパイ (幼児)

(10 コ分)

豚ひき肉 …100g

油…少々

玉葱 … 100g (中 1/2)

人参 … 30g (中 1/5)

じゃがいも … 50g (中 1/2)

餃子の皮 (大判) …10 枚

★ケチャップ … 45g (大さじ 3)

★ソース … 60g (大さじ 3.5)

★塩 … 1.5g (ひとつまみ)

揚げ油

1. にんじん、玉葱はみじんぎりにする
2. じゃがいもは軽く皮をむき 1cm の角切りにして軽く茹でる ②
3. 玉葱をよく炒め、にんじんとひき肉を加えて炒める
4. だし (水) を加え、野菜が柔らかくなるまで煮込む
5. ★で調味し、汁気が少し残る程度に煮詰め、②を加えて冷ます
6. 餃子の皮に包み、180℃の油で揚げる

さつまいもボール (乳児)

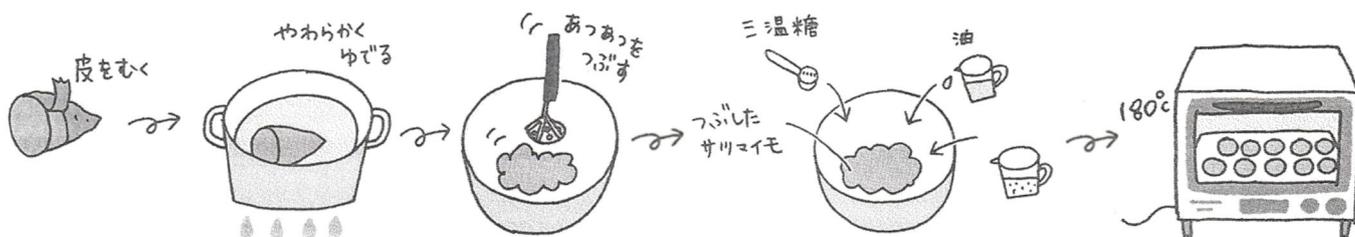
さつまいも … 140g (中くらい 1/2 本)

片栗粉 … 26g (大さじ 3 くらい)

三温糖 … 13g (大さじ 1 杯半くらい)

油 … 20cc (大さじ 1 杯半くらい)

1. さつまいもは皮をむいて柔らかく茹で、熱いうちにマッシャーでつぶす…①
2. ①に油、三温糖、片栗粉を入れてよく混ぜ、小判型に成形する
3. オーブントースターで 10 分程度焼く



さつまいもは、かぼちゃ・じゃが芋にアレンジしてもおいしいです。
アルミはくを敷いたグリル (オープン)、油をひいてフライパンでも焼けます。
片栗粉を、コーンスターチ・白玉粉に替えると、違った食感が楽しめます。