

平成 28 年度

二葉くすのき保育園 レシピ通信



レーズン入りドライカレー (幼児)

豚ひき肉 …350g
おろししょうが … 3g(小さじ1弱)
おろしにんにく … 3g(小さじ1弱)
玉葱 … 300g(中1.5こ)
人参 … 250g(中2本)
ピーマン … 35g(小1)
レーズン …40g(大さじ3程度)
油 … 小さじ1
だし汁 … 適量
カレールー … 100g
塩 … 1g(ひとつまみ)

1. 玉葱と人参はみじん切りにする
2. ピーマンは5mm角の四角に切り、水にさらす
3. レーズンはぬるま湯でもどし、水気を切っておく
4. 鍋に油・しょうが・にんにくを入れ弱火で香りをだす
5. 玉葱を加えて炒め、透き通ったら人参を入れ、さらに炒める
6. ひき肉を入れ全体的に火が通ったら、具材がかかれる程度のだし汁とレーズンを加える
7. 野菜が十分やわらかくなるまで煮こむ
8. いったん火を止め、カレールーを入れよく溶かし弱火で煮込んで水分を飛ばす

魚のやさいあんかけ丼 (乳児1人分)

魚 … 30g
油 … 1g
人参 … 10g
キャベツ … 15g
玉葱 … 10g
ほうれん草 … 5g
だし汁 …1/4カップ
★しょうゆ … 2g
★みりん …1g
水溶き片栗粉…適量

1. 人参は短冊切りにする
2. 玉葱は1cm角の四角に切り、キャベツは芯をとりのおいて1.5cmの四角に切る。
3. ほうれん草は茹でてから流水し、みじん切りにする
4. 魚は焼いて食べやすい大きさにほぐす
(茹でこぼしでもOK)
5. 鍋にだし汁・人参・玉葱を入れ、柔らかくなるまで煮る
6. キャベツと魚を加え、とろ火で煮る
7. 魚に火が通ったら、★を入れて味付けし、ほうれん草を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける

☆くすのき保育園では、タイやサワラを使用しています。お野菜は季節に合わせてお選びください。乳児食用に薄味のレシピです。味を調節して大人も美味しい1品です♪