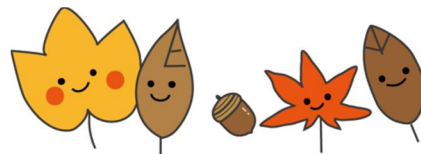


平成 28 年度

# 二葉くすのき保育園 レシピ通信11月



## 鮭のちゃんちゃん焼き (幼児)

鮭切身 …… 4 切れ  
ぶなしめじ …… 100g  
キャベツ …… 1/6 玉  
玉葱 …… 中 1 個  
人参 …… 2/3 本  
みそ …… 大さじ 2  
三温糖 …… 小さじ 1  
みりん …… 小さじ 1 と 1/2  
酒 …… 小さじ 1  
しょうゆ …… 小さじ 1 弱  
油 …… 小さじ 2

A

1. ぶなしめじは 1.5 cm の長さのざく切りにする
2. キャベツ・玉葱・人参は、2 cm 長さの短冊切りにする
3. フライパンに油をひき、1・2 を炒める
4. 3 の汁をきり A と混ぜ合わせる
5. 鉄板にオープンシートを敷き鮭の切身を並べる
6. 5 の上から 4 をのせ、200℃ のオーブンで 10 分～15 分焼く



☆園では油を使用していますが、代わりにバター 1 カケを使用しても美味しいです♪

## じゃこチャーハン(乳児 1 人分)

ごはん …… 80g  
人参 …… 10g  
玉葱 …… 10g  
ピーマン …… 5g  
ちりめんじゃこ …… 2g  
油 …… 1g  
しょうゆ …… 少々 (0.2g)



1. にんじん、玉葱は 5mm 角のうすぎりにする
2. ピーマンはみじんぎりにして水にさらしておく
3. じゃこはさっと茹で、ザルにあける
4. フライパンに油を回しいれ、1 を炒める
5. だし汁を少量加え野菜がやわらかくなり水分がなくなるように炒める
6. 2 をザルにあけ水気を切り 5 に加え炒める
7. 6 に、ごはん と 3 を加え、混ぜ合わせ調味する

☆くすのき保育園では、ピーマンを使用していますが、レタスを使用したり、青菜を茹でてよく絞り、みじん切りにしてから加えても美味しいです。じゃこの塩加減によって、しょうゆの量を調整してください