

平成 28 年度

二葉くすのき保育園 ししぴ通信12月



真珠蒸し（幼児）

もち米	・・・100g	
木綿豆腐	・・・60g	
豚ひき肉	・・・250g	
玉葱	・・・200g	
干椎茸	・・・3枚	
しょうが	・・・ひとかけ	
A {	塩	・・・1.5g(ひとつまみ)
	酒	・・・3g
	片栗粉	・・・9g(大さじ1)
	しょうゆ	・・・12g(小さじ2)

1. もち米は洗って30分浸水し、水気をきる①
2. 豆腐はボイルしてザルにあげ水切りする②
3. 玉葱はみじん切りにする③
4. 干し椎茸は水で戻してみじん切りにする④
5. しょうがは皮をむき、すりおろして絞りしょうが汁にする⑤
6. ひき肉、②③④⑤とAをボールに入れ、粘りが出るまでよく捏ねる⑥
7. ⑥を丸めて団子にし、もち米①を埋めるようにまぶしつけ、オープンシートに並べる
8. 20分程度蒸す（もち米が透き通るくらい）

子どもたちに大好評だった11月のメニューです♪

ホットケーキ(乳児1人分)

ホットケーキミックス	・・・30g(大さじ2)
豆乳	・・・30g(大さじ3)
油またはバター	・・・適量
メイプルシロップ	・・・適量



1. ホットケーキミックスをふるい豆乳を加えて均一に混ぜ合わせる①
2. フライパンに油を入れ十分にあたためたら、一度濡れ布巾に乗せ、少し冷ます
3. 再度、火にかけ①を少し上から流しいれる
4. 弱火で3分程度焼き、表面にフツフツと気泡が出てきたらひっくり返す
5. 蓋をして弱火で2分焼く

牛乳と卵を使用したホットケーキよりもモチリ食感で、噛みごたえがあります。