

平成 29 年度

# 二葉くすのき保育園 レシピ通信 1 月



## 鶏ごぼうめし(おにぎり) (幼児 4~5 個分)

胚芽米 …… 1 合(150g)  
だし(水) …… 180g~200g  
ごぼう …… 3.5g  
人参 …… 35g  
鶏小間肉 …… 35

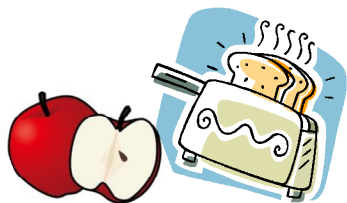
A { 三温糖 …… 小さじ 1  
しょうゆ …… 小さじ 2  
みりん …… 小さじ 1/2  
酒 …… 小さじ 1/2 強

1. ごぼうは半月切 or いちょう切のうす切りに切る。
2. 人参は短冊切り。
3. 洗米したお米を A の調味料と冷めた出汁(水)で水加減をする。
4. 3の上に、肉と野菜をのせ、炊飯する。
5. (おにぎりにする。)



## トーストのフルーツ添え (乳児)

食パン(6 枚切り) …… 1 枚  
油 …… 適量  
りんご …… 40g  
レーズン …… 2g  
三温糖 …… 小さじ 1



1. りんご 5 mm~1 cm 程度の四角に切り、三温糖をふりかけ焦げないように煮詰める。
2. レーズンを水で戻し粗みじんし、1 になじませる。
3. 2 の煮汁が出ている状態で火を止めておく。
4. 食パンを一口大のサイコロ状に切り、油を敷いたフライパンで少し焦げ目がつく位にトーストする。  
(トースターで焼いてから切るのでも OK)
5. 3 と 4 を和えて出来上がり。