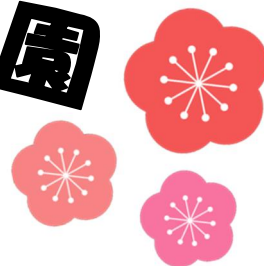


平成 29 年度

二葉くすのき保育園 レシピ通信2月



野菜チップス (幼児 1~2人分)

れんこん・・・40g
さつまいも・・・40g
塩・・・適量
三温糖(砂糖)・・・適量
揚げ油・・・適量

1. れんこんとさつまいもを薄くスライスする
2. れんこんは塩水、さつまいもは砂糖水につけておく
3. 水切りをし、160~170℃の油で揚げる

☆1月の新メニューです!!

れんこんの断面や紫芋の色に、とても良い反応をしてくれました♪

苦手な野菜で作ってみても子どもたちは喜んで食べてくれるかもしれませんね。



煮込みハンバーグ (乳児1人分)

豚ひき肉・・・30g
玉葱・・・10g
パン粉・・・2g
だし・・・少々
油・・・適量
☆ ソース・・・2g
☆ ケチャップ・・・1g
☆ 三温糖(砂糖)・・・0.2g
☆ だし・・・適量

1. 玉葱はみじん切り
2. パン粉をだしでふやかす
3. 挽肉と玉葱を2に入れこねる
4. フライパンに油を敷き焼く
5. 別の鍋に調味料(☆)を混ぜ、煮立たせて、焼き上がったハンバーグを入れて煮込む