

二葉くすのき保育園 レシピ通信 3月号



菜の花のおひたし(幼児)



菜の花 … 10g
小松菜 … 25g
人参 … 10g
しょうゆ … 2.5g
(小さじ1/2弱)
かつお節 … 0.5g

1. 人参をいちょう切りにし、ボイルする
2. 菜の花は一口大にザクザク切り、ボイルする
3. 小松菜(他の青菜でも可能です)は先にボイルし、縦横に一口大にザクザク切る
4. 全ての食材の水気をよくきり(絞り)、和える
5. かつお節をまぶし、よく混ぜる
6. しょうゆで調味し、よく和え、出来上がり!

ナポリタンスパゲティ(乳児2食分)

スパゲティ(乾)…20g
玉葱 … 30g
人参 … 15g
ピーマン … 5g
ベーコン … 20g
A [ケチャップ … 5g
塩 … 0.6g
油 … 適量



1. スパゲティをゆでる前に1~1.5cm程に折っておく
2. 玉葱、人参は短冊切り、ピーマンは粗みじん(水にさらす)、ベーコンは1*0.5cm角の短冊に切る(離乳中の場合、豚小間肉や豚ひき肉を代用してもOKです)
3. 沸騰したお湯にスパゲティを入れ、20分ほど茹でる(記載されている目安の時間の約2倍の時間で柔らかめに)
4. フライパン or 鍋に油をひきベーコン、人参、玉葱を炒める
5. 火が通ったらピーマンを加え、炒める
6. 調味し、茹で上がったスパゲティと和える