

平成 29 年度

二葉くすのき保育園 レシピ通信 4月号

もやしとワカメのゴマ酢和え(幼児)

もやし ……400g

きゅうり ……100g(1本)

にんじん ……50g(中 1/2本)

わかめ ……30g

すりごま ……20g

A { しょうゆ ……大さじ1(18g)
酢 ……小さじ4(20g)
三温糖 ……小さじ5(20g)
塩 ……2g

1. もやしは 1.5 cm くらいに切り、茹でる
2. きゅうりは湯通しして、半月のうす切りに切る
3. にんじんはいちょう切りにして茹でる
4. わかめは流水で洗い、水で戻してから 1 cm くらい
の四角になるようにざく切りにしてボイルする
5. Aの調味料を混ぜ合わせる
6. 具材の水気をしっかり切り、Aと和える

二葉くすのき保育園で使用しているお酢(飯尾醸造 純米 富士酢)は、酸味がまろやかで旨味が強く、濃厚な味わいのお酢を使用しています。ご自宅のお酢に合わせて、お酢を少なめにしたり、三温糖を増量するなどして、お好みの味に調整して下さい。

納豆スパゲティ

スパゲッティ

……10g(15本くらい)

長葱 ……5g

えのきたけ ……5g

油 ……1g

だし ……適量

しょうゆ ……少々

ひきわり納豆 ……10g

ほうれん草 ……少々

(いろいろ用)

1. スパゲッティは 1 cm に折り、15分茹でる…①
2. 長葱は十字に切れ目を入れ、小口切りにする…②
3. えのきは 1 cm に切り、ほぐす…③
4. ほうれん草はボイルし、水気をよく切りみじん
切りにする…④
5. ②③を油で炒め、多めのだしを加えて柔らかく
なるまで煮る
6. ①を加え、少し煮てからしょうゆで調味し、④を
加えて混ぜる
7. 納豆は混ぜておき、上からのせる

