

平成 29 年度

二葉くすのき保育園 レシピ通信5月号



あけぼのごはん（乳児）

精白米 … 1 加ブ°
にんじん… 中 1/2 本
塩 … 0.5 g
だし

1. 米は洗米して水切りしておく … ①
2. 人参はフードカッターでみじん切りにする … ②
3. 炊飯釜に①を入れ、標線までだし加え、水加減する
4. ②を上に乗せ塩を振りいれる
5. 炊飯し、炊き上がったらよく混ぜ合わせる

にんじん選びのポイント→新しいものほど、茎の切り口が小さく、緑色です。茎の切り口が大きいと甘みが少なく芯の部分が多いので、なるべく切り口が小さいものを選びましょう。表面が黒ずんでいるものや溶けているものは鮮度が落ちています。なるべく表面のツヤとハリがあるものを選びましょう。

たけのこのあく抜き



- 土がついて汚れた部分を切り落とし、穂先の側を斜めに切り落とす
- 筍の下から上に向かって包丁で切り込みを入れ、外皮をはがす
- たけのこを綺麗に洗い、2等分か3等分に切る
- 大きめの鍋に筍を入れ、筍が浸かる程度の水を入れ又力も入れる
- 一度沸騰させてから、火を弱めて煮る
- 一番分厚い部分を竹串で刺してみたら柔らかくなっていたら火を止め、そのまま冷ます
- 完全に冷めてから流水で又力を洗い流す

たけのこと厚揚げの旨煮（幼児）

厚揚げ・・・1 枚（200 g）
人参 ……中 1 本
筍 ……500 g
（下茹で後または水煮の場合は
250 g 程度）
干椎茸・・・4 コ
しょうゆ・・・30 g
三温糖 ……大さじ 1
みりん ……小さじ 1.5
酒 ……小さじ 1.5
油

1. 厚揚げはボイルして油抜きし、角切りにする…①
2. 人参は乱切りにする…②
3. たけのこは*あく抜きし、1 cm くらいのうす切りにする…③
4. 干し椎茸は水で戻して、8 mm くらいのさいの目切りにする…④
5. 鍋に油を回しいれ、②③を入れ炒める
6. だしと①④を加えて中火で煮て、途中で酒を加える
7. やさいが柔らかくなったら、しょうゆと三温糖を加え、汁気を飛ばしながら煮こむ
8. みりんを加え、甘みを調整する