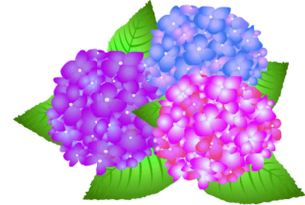


平成 29 年度

二葉くすのき保育園 レシピア通信 6 月号



スナップえんどうのおひたし (幼児)

スナップえんどう

・・・80g (中 15 本)

キャベツ・・・400g (細)

にんじん・・・50g (中 1/2)

かつお節・・・2g (小袋 1/2)

しょうゆ・・・24g (小さじ 4)

1. スナップえんどうは両側のすじをとり、茹でてから 1 cm幅に切る・・・①
2. キャベツは 1.5×1.5 cmくらいの角きりにし、茹でる②
2. 人参はいちょう切りにして茹でる・・・③
3. ①～③の水気をよく切り、かつお節としょうゆを加えて和える

スナップえんどうを、夏には胡瓜やオクラに代えても美味しいです。季節に合わせて旬の野菜を組み合わせてください。

アスパラのスープ (乳児)

アスパラ・・・1 本(細)

人参・・・10g (1 cm)

玉葱・・・10g

キャベツ・・・10g

だし・・・150cc

ベーコン・・・5g

だし

塩・・・0.4g

1. アスパラは根元 2 cmくらいと、はかまを取りのぞき、うす切りにして下茹でする・・・①
2. 人参は 8×8 mm角の色紙切りにする・・・②
3. 玉葱は 8×8 mm、キャベツは 1×1 cmくらいの角きりにする・・・③
4. ベーコンは縁の硬い部分を除き、5×5 mmくらいの角切りにし、湯通しして油を落とす・・・④
5. だしに人参・玉葱をいれ、やわらかくなったベーコン・キャベツ・アスパラを順に入れ、煮る
6. 具が柔らかくなったら、塩を入れ調味する