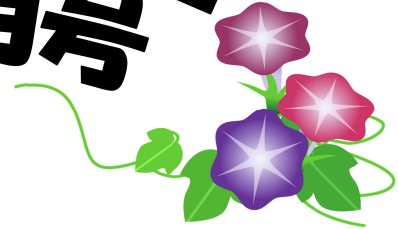


平成 29 年度

# 二葉くすのき保育園 レシピ通信 7月号



## じゃこポテト (幼児)

じゃがいも・・・中8コ  
こうなご・・・30g  
揚げ油・・・適量  
塩・・・2g  
青のり・・・お好み量

1. じゃがいもは皮をむき、1cmほどの太さに拍子切りにし、さっと湯通しするか、水にさらして水気を切っておく…①
2. こうなごは素揚げにする…②
2. ①を中温でからっとするまで揚げる…③
3. 熱いうちに②③を合わせ、青のり・塩を和える



今年6月からおやつで提供した新メニューです！  
子どものカルシウムメニューにも、お父さんのビールのお供にも  
おすすすめのメニューです♪



## おからの煮付け(乳児 2食分)

おから・・・20g (大さじ4弱)  
人参・・・10g (1cm)  
ぶなしめじ・・・10g  
長葱・・・10g  
(1/8本くらい)  
油揚げ・・・5g (1/6枚)  
いんげん・・・2g (1/5本)  
だし・・・120cc  
三温糖・・・1.2g  
しょうゆ・・・3g  
(小さじ1/2)

1. 人参は8×8mm角の色紙切りにする…①
2. 長葱は十字に切れ目を入れ、小口切りにする…②
3. しめじは荒みじん切りにする…③
4. 油揚げは5mm角に切り、お湯をかけて油抜きする…④
5. おからは乾煎りしてホロホロにする…⑤
6. いんげんは茹でてから薄切りにする…⑥
7. 鍋に油を回しいれ①②③④を炒め、だしを加えて野菜が柔らかくなるまで煮る
8. 調味料を加え、⑤を加えて**水分が少し残る程度に**煮詰め、最後に⑥を加えて混ぜる

「水分を少し残す」ことで口の中がパサつかず、子どもたちに食べやすいようです。  
大人用のおからの煮付けより若干水分を残して煮詰めに終了させましょう。