

平成 29 年度

二葉くすのき保育園 レシピ通信 8 月号



みたらしだまこ (幼児)

(3コ×8人分)

ごはん …480g (お茶碗 3 杯分)

塩…2g (小 1/2)

★しょうゆ … 18g (大 1)

★三温糖 … 18g (大 2)

★だし or 水… 45g (大 3)

片栗粉 …6g(大 2)

1. 炊き立てのごはんに塩を振りいれ、すりこぎで半つぶしにする
2. 手をぬらしながら 20g/コの大きさに丸める ②
3. 鉄板にオープンシートを敷き②を並べて 10 分程度焼く
4. なべに★を入れ加熱し、三温糖が溶けたてから水溶き片栗粉でとろみをつける

とぼろごはん (乳児)

ごはん … 140g

(子ども茶碗 1 杯くらい)

鶏ひき肉… 20g

人参 …20g (8mm 輪切り 2 枚)

だし

しょうゆ…2g

油

1. 鶏ひき肉に少量のだしを加え、よく揉みこむ ①
2. 人参は 8mm 程度の色紙切りにして、だしで柔らかくなるまで煮る ②
3. フライパンに油をひき、①をそぼろ状になるようにほぐしながら加熱する
4. ②としょうゆを加えて煮含める ④
5. 炊き上がったごはんに④を混ぜ合わせる

ズッキーニリゾット (乳児)

ごはん … 70g

(子ども茶碗 1/2 杯くらい)

ズッキーニ…10g

人参 …10g (8mm 輪切り 1 枚)

玉葱 …10g

ベーコン…10g

だし …150g

塩

1. ズッキーニは皮をむき、1×1 cm くらいの角きりにする… ①
2. 人参は 8×8 mm 角の色紙切りに、玉葱は 8×8 mm の角きりにする…②
3. ベーコンは縁の硬い部分を除き、5×5 mm の角切りにし、湯通しをして油を落とす…③
4. だしに②③をいれ、やわらかく煮えたら、①③を加え、煮る
5. 具が柔らかくなったら、塩で調味し、炊き上がったごはんを加え、ひと煮立ちさせる