

平成 29 年度

二葉くすのき保育園 レシピ通信 9 月



りんごゼリー (幼児) 紙パックジュース 1 本分

粉寒天…2g
三温糖…15g
水…85g
アップルジュース…200ml

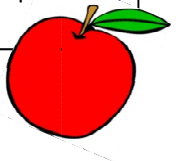
園では、果汁 100% の
ジュースを使用しています。



1. 鍋に寒天をあげ、水を入れ膨潤させる。
2. その中にりんごジュースを入れ、十分に沸騰するまで火にかける。
3. 寒天が溶けたら火を止め砂糖を加える。
4. コップなどの器に流し冷蔵庫で固める。

参考までに…

粉寒天 2g = 糸寒天 4g = 棒寒天 1/2 本



魚のムニエル〜トマトソースがけ〜 (乳児 5 人分)

白身魚…150g (切り身 5 切れ程)
小麦粉…15g
塩…少々
油…適量
トマト…125g (1 個程度)
玉葱…50g
ほうれん草…25g
塩…1.5g
出汁(水)…50g



1. トマト…湯むきをし種をとり 1 cm 角に切る。
玉葱…1 cm 角
ほうれん草…ボイルをし、細かく刻む。
2. 魚に粉(予め塩を加え混ぜておく)をはたき
フライパンで焼き、一口大にほぐす。
3. 玉葱を炒め、トマトと出汁を加えて煮込む。
4. 塩で味を調える。
5. 最後にほうれん草を加え、魚にかける。