

平成 29 年度

二葉くすのき保育園 レシピ通信



白ごまクッキー (幼児 3~5 人分)

★新メニューです!!

小麦粉 … 50g
すりごま(白) … 10g
三温糖 … 15g
塩 … 0.4g
油 … 10g
水 … 7.5g~10g



1. ボウルに小麦粉・すりごま・三温糖・塩を入れ混ぜる。
2. 油を加えながら両手をすり合わせかたまりを潰すように混ぜ、水も同様に少しずつ加え、生地をひとまとめにする。
3. 生地をめん棒で均一に伸ばし、等分にカットし、フォークで穴をあける
4. 鉄板に並べ、温めておいたオーブンで焼成する。

少し硬めのクッキーなので
スティック状に形成すると
食べやすい様です◎

ちゃんぽん風うどん (乳児 1 人分)

うどん(乾) … 20g
人参 … 5g
キャベツ … 10g
玉葱 … 10g
もやし … 8g
にら … 1g
豚肉(挽 or 小間) … 10g
だし汁(水) … 150g
★しょうゆ … 1.8g
★塩 … 0.2g

1. 乾うどんを 1.5 cm程に切る。
→たっぷりのお湯で 20 分茹でる。
2. 人参、玉葱は長さ 1 cmの短冊に切り、キャベツは芯をとりのぞいて 1.5 cmの短冊に切る。
3. もやしは 1 cm程の長さになるように切り、
にらは 0.5 cm程の長さになり、水に漬けておく。
4. 鍋で、豚肉を炒め、人参と玉葱をさらに加え炒める。
5. 4 にだし汁・キャベツ・もやしを入れ、柔らかくなるまで煮る。
6. 5 に水を切ったにらを加え煮込む。
7. 調味し、茹で上がったうどんとなじませる。

保育園では、咀嚼の発達に合わせて、つぼみ組は挽肉、
つくし組もみじ組は小間肉を使用しています!!