

平成 29 年度

二葉くすのき保育園 レシピ通信12月



高野豆腐とひき肉のとろとろ煮（幼児 5 人分）

高野豆腐(乾)・・・40g
鶏ひき肉・・・50g
人参・・・100g
大根・・・125g
葱・・・15g
干椎茸・・・3枚
塩・・・1.8g(ひとつまみ)
しょうゆ・・・6g(小さじ1)
片栗粉・・・18g(大さじ2)
だし(水)・・・適量

1. 高野豆腐をお湯で戻し、一口大に切る。
2. 人参は厚めのいちよう切り、大根は 1.5 cm角、葱は半月切り、干椎茸は水で戻し一口大に切る。
3. 鍋に人参、大根、葱、干椎茸、高野豆腐、ひき肉の順に重ねヒタヒタのだし(水)、塩、しょうゆを入れ、火にかける。
4. 野菜に火が通ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。

☆子どもたちに大好評だった 11 月の新メニューです♪

菜めしごはん（乳児 1 人分）

米・・・30g
小松菜・・・5g
鶏ひき肉・・・10g
しょうゆ・・・少々

1. フライパンにだしを入れ、鶏ひき肉を炒めながらポロポロにし、しょうゆで味付けする。
2. 研いだお米を標線の水で合わせ、1を入れて炊く。
3. 小松菜を湯通しし、細かく刻む。
4. 炊き上がったごはんに、小松菜を混ぜ合わせる。



筑前煮（乳児 1 人分）

鶏ひき肉・・・5g
人参・・・10g
大根・・・10g
里芋・・・25g
油・・・1g(一回し)
だし・・・40g
三温糖・・・1g
しょうゆ・・・1.6g

1. 人参、大根、里芋を 1 cm位の厚めの四角に切る。
2. フライパン(鍋)に油をしき、鶏ひき肉を炒める。
(だしを少し入れると塊になりにくくなります。)
3. 2に人参と大根とだしを入れ、蓋をして煮込む。
4. 3が柔らかくなってきたら里芋を入れさらに煮込む。
5. 野菜に火が通ったら、調味し、出来上がり。