

二葉くすのき保育園 レシピ通信 4月号

根菜サラダ(幼児 4 人分)

豚小間肉	・・・30g	
れんこん	・・・80g	
ごぼう	・・・40g	
にんじん	・・・30g	
きゅうり	・・・30g	
A {	しょうゆ	・・・大さじ 1/2 (10g)
	酢	・・・小さじ 1 (5g)
	三温糖	・・・小さじ 1 弱 (3g)
	大豆マヨネーズ	・・・12g

1. れんこんは厚めのいちょう切り、ごぼうは半月約 3mm 厚に切り、やわらかくなるまでボイルする
2. にんじんもいちょう切りにし、ボイルする
3. きゅうりは湯通ししてから半月切にする
4. 小間肉は炒めておく
5. A を合わせ、冷めないうちに 1 と 4 を和える
6. 全ての粗熱がとれたら 2 と 3 と 5 と大豆マヨネーズを入れ、混ぜる

二葉くすのき保育園で使用しているマヨネーズは、鶏卵不使用で大豆を原料としている大豆マヨネーズです。みんなで同じものを食べられるように心がけています。



ごま酢和え(乳児 1 人分)

もやし	・・・30g
わかめ	・・・1g
にんじん	・・・5g
すりごま	・・・1g
しょうゆ	・・・1g
三温糖	・・・1g
酢	・・・1g

1. もやし、わかめは食べやすい大きさに切りボイル
2. 人参は 1cm 角ほどの四角うす切りにしボイル
3. すりごまと調味料を合わせる
4. 食材はよく水を切り 3 と合わせる



二葉くすのき保育園で使用しているお酢(飯尾醸造 純米 富士酢)は、酸味がまろやかで旨味が強く、濃厚な味わいのお酢を使用しています。ご自宅のお酢に合わせて、お酢を少なめにしたり、三温糖を増量するなどして、お好みの味に調整して下さい。

乳児食の時期は、穀物を原料としないりんご酢を使用しています。さらに、一度火にかけ余分な酸味を飛ばしています。子どもが苦手とする酸味ですが、経験を増やすことも目的として、給食でも提供しています。ぜひご家庭でも試してみてください。