

# 二葉くすのき保育園 レシピ通信5月号



## スナッフえんどうのおかか和え(幼児)

スナッフえんどう…100g  
人参…30g  
じゃがいも…80g  
しょうゆ…12g  
かつお節…1.6g(適量)

1. スナッフえんどうは茹で、一口大に切る。  
人参はいちょう切り、じゃがいもは小さ目の角切りにし、それぞれ柔らかくなるまで茹でる。
2. お湯をよくきり、1 とかつお節を和える。
3. しょうゆで味を調べて出来上がり！！



## ピースごはん(乳児1人分)

精白米…35g  
グリーンピース…5g  
塩…少々



1. 洗米し、水加減する
2. 上から豆をのせ炊飯する
3. 離乳食の場合は豆をとり 1/2 サイズになる程度に切る
4. 炊き上がったごはんとう豆と塩を混ぜ合わせて出来上がり！！

豆知識!!

