

今月のおすすめメニュー おかずとおやつのレシピ

端山保育園

2012年

9月

厚揚げカレースパゲティ 子ども1人分

材料	分量	材料	分量	材料	分量
スパゲティ	40g	豚ひき肉	25g	塩	0.2g
オリーブ油	2g	小麦粉	5g	キヌサヤ	2g
厚揚げ	40g	カレー粉	0.4g		
バター	3g	水	60g		
玉ねぎ	25g	コンソメ	1g		
にんにく	0.5g	醤油	1g		
生姜	0.5g	蜂蜜	2g		
		ケチャップ	3g		



作りかた

1. スパゲティをゆでて、オリーブ油を混ぜる。
2. 厚揚げは1cm角に切って、さっとゆでる。
3. バターを熱し、みじん切りにした玉ねぎ・にんにく・生姜・豚ひき肉を炒めて小麦粉とカレー粉を加えてさらに炒める。
4. にスープ・醤油・蜂蜜・ケチャップを加えて煮込む。
5. 途中で厚揚げを加えて煮て、最後に塩で味を調える。
6. に をかける。
7. キヌサヤは茹でてせん切りにして飾る。

ちょっとめずらしい厚揚げのスパゲティです。

辛いのが苦手な子は、少しカレー粉を減らしましょう

フルーツのゼリーかけ 子ども1人分

材料	分量	材料	分量
バナナ	20g	水	40g
みかん缶	20g	砂糖	3g
パイナップル缶	10g	キュラソー	3g
もも缶	10g		
ゼラチン	0.8g		



作りかた

1. 果物は適当な大きさに切る。
2. ゼラチンに水を加えて火にかけ、砂糖・キュラソーを加えて型に流して冷やし固める。
3. が固まったら、スプーンで崩して のフルーツにかける。

キュラソーは園では、カキ氷の蜜を利用しています。

色々な味・色があるので、色々なゼリーを作ってみてください