

今月のおすすめメニュー おかずとおやつレシピ

端山保育園

2013年

9月

< ししゃものチーズフライ >

子ども1人分

材料

ししゃも	2匹
小麦粉	2.5g
卵	3g
パン粉	4g
粉チーズ	1g
パセリ	1g
揚げ油	適量



作りかた

1. みじん切りにしたパセリ・粉チーズをパン粉に混ぜる。
2. ししゃもに小麦粉と卵、1のパン粉をつける。
3. 油でからっとするまで揚げる。

♪♪ 塩焼きでは少し食べにくいシシャモも
粉チーズやパセリが入っているので食べやすくなっています。♪♪

< 黒糖むしぼん (卵なし) >

子ども1人分

材料

小麦粉	20g
ベーキングパウダー	0.8g
牛乳	22g
黒砂糖	8g



作りかた

1. 牛乳に黒砂糖を加えて煮溶かす。
2. 1と振るった小麦粉・ベーキングパウダーを加えてさくっと混ぜる。
3. 型に入れて蒸し器で蒸す。



♪♪ ほのかな甘さで懐かしい味の蒸しパンです。♪♪