

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

2012年

4月

豆腐のピカタ 子ども1人分

材料

木綿豆腐	70g	卵	15g
塩	0.1g	粉チーズ	4g
小麦粉	0.5g	油	2g
とりひき肉	5g		
玉ねぎ	10g		
人参	4g		
ピーマン	3g		



作りかた

1. 豆腐を1人分に切って、水気をきる。
2. 玉ねぎ、人参、ピーマンはみじん切りにする。
3. に溶き卵、とりひき肉、粉チーズを混ぜる。
4. 豆腐を鉄板に並べ、塩を振り、茶こしで軽く小麦粉をふり、 を乗せる。
5. 160 のオーブンで15分間焼く。

豆腐の水切りは しっかりとやりましょう

きな粉おにぎり 子ども1人分

材料

ごはん	70g
きな粉	1g
砂糖	1g



作りかた

1. 炊き上がったごはんに、きな粉と砂糖を混ぜて、一口大に丸める。

手軽に鉄分補給ができます。おにぎりにするのは
子供たちに手伝ってもらいたいでしょう