

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 11月

スタミナ中華あんかけ丼 子ども1人分

材料

乾わかめ	0.3 g	〔 玉子	2.0 g	〔 中華スープ	120 cc
白菜	3.0 g		油		1 g
白ねぎ	3 g	〔 豚ももスライス	2.0 g	〔 薄口醤油	2 g
ゆで竹の子	5 g		土生姜		1 g
人参	3 g	〔 にんにく	0.3 g	〔 片栗粉	2 g
椎茸	5 g	ごま油	3 g		
きくらげ	0.5 g				



作りかた

1. 炊き上がったご飯に、戻したわかめを混ぜる。
2. 白菜を2cm幅、葱を斜め切り、竹の子を薄切り、人参は短冊、椎茸は薄切りにする。
3. きくらげは水で戻して、せん切りにする。
4. 玉子を油で炒めて、いり卵にする。
5. ごま油を熱して、みじん切りにした生姜とにんにく、細切りにした豚肉を炒める。
6. 豚肉に火が通ったら固い野菜から順に炒めていく。
7. に中華スープを加えて、塩・醤油・砂糖で調味し、水溶き片栗粉でとろみをつける。
8. に の卵を加えて のご飯にかける。

いろいろな野菜を入れて、あんかけ丼にしてみましょう。

とろみがついているので、野菜も食べやすいと思います

パンプキンプリン 子ども1人分

材料

玉子	2.0 g
砂糖	5 g
生クリーム	12 g
かぼちゃ(正味)	24 g
牛乳	24 g



作りかた

1. 溶き玉子に砂糖を加えて混ぜる。
 2. かぼちゃを適当に切って蒸し、フードプロセッサーでドロドロにする。
 3. に生クリーム・牛乳を加えて混ぜる。
 4. 鉄板に水を張り、150 のオーブンで30分蒸し焼きにする。
- 3時間ほど冷蔵庫で冷やすと切り分けることができるので、
バットに生地を流して作ってみるのもいいでしょう