



## 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

2014年

1月

### < 鮭のちゃんちゃん焼き >

子ども1人分

#### 材料

|      |      |
|------|------|
| 鮭    | 40g  |
| 塩    | 0.2g |
| キャベツ | 50g  |
| 人参   | 10g  |
| しめじ  | 10g  |
| バター  | 1.5g |
| 白みそ  | 2g   |
| みりん  | 2g   |
| レモン汁 | 0.5g |



#### 作りかた

1. 鮭に塩をふりかける。
2. キャベツ・人参・しめじを適当にきる。
3. 鉄板にバターを塗って、1と2をのせる。
4. 合わせ調味料を上からかける。
5. 直火が当たらない様にアルミホイルをかけて230℃のオーブンで15分間蒸し焼きにする。

♪♪ おうちで作る時はホットプレートでたくさん作ると簡単ですよ♪♪

### < お米スティック >

子ども1人分

#### 材料

|       |     |
|-------|-----|
| 米     | 14g |
| 赤みそ   | 4g  |
| 砂糖    | 4g  |
| 白ごま   | 1g  |
| 春巻きの皮 | 1枚  |
| 揚げ油   | 適量  |



#### 作りかた

1. ご飯を普通に炊く。
2. 赤みそ・砂糖・ごまを混ぜて1に混ぜる。
3. 春巻きの皮を三角になるように半分に切る。
4. 3に2をのせて巻き、油で揚げる。



♪♪ 春巻きの皮はカリッと中のご飯はもちっと、  
やめられなくなるおいしさです。♪♪