



## 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 11月

### < 鯖とごぼうの煮つけ > 子ども1人分

#### 材料

鯖	40g
しょう油	2g
砂糖	1.2g
料理酒	1.8g
生姜	04g
ごぼう	20g



#### 作りかた

1. 生姜を千切りにして、ごぼうをささがきにする。
2. 調味料・生姜・ごぼうと適量の水を鍋に入れ煮立たせて、その中に静かに魚を入れる。
3. 2に落とし蓋をして煮込む。

♪♪寒くなってくると根菜がたくさん出回る様になります。  
食物繊維でおなかの掃除をしましょう。♪♪

### < きな粉ラスク > 子ども1人分

#### 材料

フランスパン	15g
きな粉	2g
砂糖	2g
バター	2g



#### 作りかた

1. きな粉・砂糖・バターを混ぜる。
2. フランスパンは薄くスライスする。
3. 1をフランスパンに塗って、トースターで焼く。



♪♪フランスパンはかりっとしっかり焼いた方がおいしく出来上がります♪♪