

今月のおすすめメニュー おかずとおやつのレシピ

端山保育園

2014年

5月



< お好み焼き (豆乳) >

子ども1人分

材料

小麦粉	15g	青のり	0.1g
卵	5g	かつお節	0.2g
水	20g	ケチャップ	3g
豆乳	15g	マヨネーズ	3g
豚ひき肉	8g	油	2g
キャベツ	20g		
ニラ	6g		

作りかた

1. 豚ひき肉をさっと炒める。
2. キャベツは短い千切りに、ニラは1cmの長さに切る。
3. 卵・豆乳・水を混ぜて、野菜と1を加える。
4. 小麦粉を加えてサッと混ぜる。
5. 鉄板に油をひいて一人分ずつ丸く焼く。
6. 焼きあがった物に、マヨネーズとケチャップを混ぜたソースと青のり、かつお節をかける。



♪♪ 豆乳を使った生地なので、しっとり・ふっくら仕上がります。♪♪

< きんぴらごぼう >

子ども1人分

材料

ごぼう	20g
人参	20g
豚ミンチ	5g
ごま油	0.5g
濃口しょうゆ	2g
砂糖	1g



作りかた

1. ごぼうを千切りにして水につける。
2. 人参を千切りにする。
3. ごま油でごぼうと人参、豚ひき肉をよく炒め、少量の水と砂糖、しょうゆを加えて炒り煮にする。

♪♪ ミンチを入れて作るの、子供も食べやすくなります。♪♪

