

# 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

2012年

8月

## 魚のムニエルプロバンス風

子ども1人分

### 材料

ひらめ	40 g	にんにく	0.5 g
塩	0.2 g	油	0.5 g
片栗粉	2 g	ホールトマト缶	20 g
油	2 g	水	15 g
玉ねぎ	8 g	コンソメ	0.1 g
		パセリ	少々



### 作りかた

1. 白身魚に塩をふり、片栗粉をつけて油で両面焼く。
2. 玉ねぎとにんにくをみじん切りにして、油で炒める。
3. にホールトマト缶、水、コンソメを加えて煮る。
4. 少しとろみがつくように煮詰め、みじん切りにしたパセリを加える。
5. 出来上がったソースを魚にかける。

トマトソースの酸味がきつようなら

少しお砂糖を加えてみて下さい

## 牛乳かてん

子ども1人分

### 材料

棒寒天	2 g
水	60 g
牛乳	60 g
砂糖	7 g
バニラエッセンス	少々
みかん缶	20 g
キウイ	12 g



### 作りかた

1. 寒天を水に浸し、ふやけたら水を絞って細かくちぎり、水を加えて火にかける。
2. 寒天が溶けたら砂糖を加えて、少し煮詰めて火からおろす。
3. これに40 くらいに温めた牛乳を加えて、混ぜ合わせる。
4. にフルーツを入れて、冷やし固める。

フルーツ入りの牛乳かてんは、切ると崩れやすいので、

ひとり分ずつ容器に入れるとよいでしょう。

ガラスの器なんか とても涼しげですね