



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

2月

< 白身魚のふわふわ焼き >

子ども1人分

材料

タラ	40g
塩	0.2g
料理酒	1g
土生姜	0.5g
山芋	20g
卵	15g
みつば	2g
しょうゆ	1g
たまねぎ	10g
塩	0.1g



作りかた

1. タラに塩・料理酒・しょうが汁で下味をつける。
2. すりおろした山芋に卵を混ぜる。
3. みつばを1センチ幅、玉ねぎを薄切りにして2に混ぜ、塩・しょうゆで調味する。
4. ホイルに1と3をのせて包み、200℃のオーブンで10分間焼く。

♪♪タラにしっかりと下味をつけておくと、臭みが抜けておいしく調理できますよ♪♪

< ミニアメリカンドッグ >

子ども1人分

材料

ウインナー	1本
小麦粉	0.5g
ホットケーキ粉	10g
牛乳	4g
卵	4g
揚げ油	適量



作りかた

1. ホットケーキ粉に牛乳と卵を加えて混ぜる。
2. ウインナーを半分に切ってつまようじに刺し、小麦粉を薄くまぶす。
3. ウインナーに1をつけて油で揚げる。

♪♪子ども達が大好きなおやつです。

お家でもみんなで作って下さい。♪♪

