

# 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

5月

## < マーボー豆腐 (キッス) >

子ども1人分

### 材料

木綿豆腐	60g	油	2g
豚ミンチ	15g	水	30g
挽き割り納豆	10g	味噌	2g
人参	10g	醤油	4g
ネギ	15g	砂糖	2g
生姜	0.8g	片栗粉	2g



### 作りかた

1. 豆腐をさいの目に切って茹でた後ざるにあげて水けをきる。
2. 人参とねぎとしょうがをみじん切りにする。
3. 油で2と豚ミンチ、納豆を炒める。
4. 3に合わせ調味料と分量の水を加える。
5. 最後に豆腐を加えて、水溶き片栗粉でとろみをつける。

♪♪ ちょっとびっくりするかもしれませんが、  
納豆が入った料理です！ 挑戦してみてください♪♪

## < ホットケーキ・チーズ > 子ども1人分

### 材料

ホットケーキ粉	20g
卵	5g
牛乳	15g
コーン	10g
チーズ	5g
油	1g



### 作りかた

1. ホットケーキ粉に溶き卵と牛乳を混ぜる。
2. 冷凍コーンを溶かしておく。
3. チーズを角切りにする。
4. 1~3を混ぜてホットプレートで丸く焼く。

♪♪ これだけで十分おいしいですが、人参やホウレン草などの  
野菜を刻んで入れてもいいでしょう♪♪