

# 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

8月

## < 豚肉の柳川風煮物 >

子ども1人分

### 材料

豚肉スライス	15g	砂糖	1.6g
ごぼう	5g	しょう油	2.6g
玉ねぎ	28g	みりん	1g
人参	10g	かつおだし汁	50g
油	1g		
ほうれん草	10g		
卵	20g		



### 作りかた

1. 豚肉を細切りにし、ごぼうは千切りにする。
2. 玉ねぎ・にんじんも細切りにする。
3. ほうれん草を1cmに切って、たっぷりの湯で色よくゆでる。
4. 鍋に油を熱して1~2を炒める。
5. 4に調味料とだし汁を加えて煮る。
6. 最後にほうれん草を加えて、とき卵でとじる。
7. 蓋をして十分に火を通す。



豚肉に含まれるビタミンB1で、夏バテ予防をしましょう。

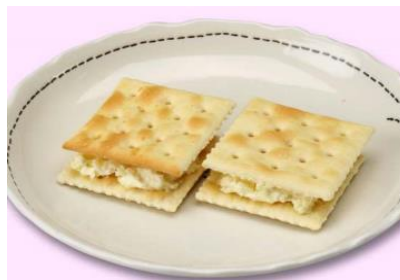


## < パインチーズクラッカー >

子ども1人分

### 材料

クラッカー	14g
クリームチーズ	10g
パイン缶	6g
砂糖	1g



### 作りかた

1. パイン缶を粗みじんにして、砂糖・クリームチーズと混ぜあわせる。
2. 1をクラッカーにのせる。



♪♪今回はクリームチーズですが、ハムや胡瓜等色々な物を乗せてみても楽しいでしょう。♪♪