

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

2012年

7月

タコライス 子ども1人分

材料

豚ひき肉	20g	油	1g
牛ひき肉	30g	酒	6g
にんにく	0.2g	水	15g
レタス	5g	ケチャップ	7g
トマト	8g	ウスターソース	1g
チーズ	5g		



作りかた

1. フライパンにサラダ油を熱して、ひき肉・にんにくをほぐすように炒める。
2. 酒・水・調味料を加える。煮立ってきたら火を弱め蓋をして、10分ほど汁気がなくなるまで煮る。
3. レタスは細切り、トマトは1cm角に切る。
4. 器にご飯・ひき肉・レタス・トマト・チーズを盛り合わせる。

夏の野菜とチーズをたっぷりのせて、
ご飯をモリモリ食べましょう

ヨーグルトシャーベット 子ども1人分

材料

ヨーグルト(無糖)	60g
牛乳	24g
砂糖	10g
もも缶	24g
レモン果汁	3g



作りかた

1. 牛乳と砂糖を合わせて火にかけて冷ます。
2. ヨーグルト・細かく刻んだもも缶・レモン果汁・ を合わせる。
3. をバットに流し込んで1時間冷凍する。
4. 周りから2cm程度固まったら、混ぜ合わせてみぞれ状にほぐす。
5. 再び冷凍庫で冷やし固めて、2~3回これを繰り返す。

混ぜて凍らせるだけの簡単シャーベットです。
子どもたちとガリガリ・シャリシャリ楽しみましょう