

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 6月

ブロッコリーの和風マヨネーズ

子ども1人分

材料

ブロッコリー	30g		
鶏胸肉	15g		
食塩	0.5g	濃口醤油	1g
酒	2g	酢	2g
マヨネーズ	3g	砂糖	0.3g



作りかた

1. ブロッコリーを小房に分けて蒸す。
2. 鶏胸肉に塩と酒をふって蒸し、こまかく裂く。
3. マヨネーズに醤油・酢・砂糖を加えて と を和える。

鶏胸肉は、塩とお酒を入れた水でゆでてOKです。

ゆですぎないように気をつけましょう

ピザトースト 子ども1人分

材料

食パン	30g (6枚切り1/2枚)
ケチャップ	4g
玉ねぎ	5g
ピーマン	2g
ハム	5g
コーン	2g
ピザ用チーズ	5g



作りかた

1. パンにケチャップを塗る。
2. 玉ねぎをみじん切りにして水にさらす。
3. ピーマンを千切りにする。
4. ハムを細かく切る。
5. に ~ コーンととろけるチーズを乗せて、オーブンで焼く。

具はそれぞれ自分で乗せてみましょう。

トースターでも簡単に焼けますよ