

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 10月

れんこんバーグ 子ども1人分

材料

豚ミンチ	35g		
玉ねぎ	15g		
油	0.5g		
蓮根	15g		
ミックスベジタブル	10g		
塩	0.2g	ほうれん草	40g
ナツメグ	少々	油	1g
油	1g	塩	0.1g



作りかた

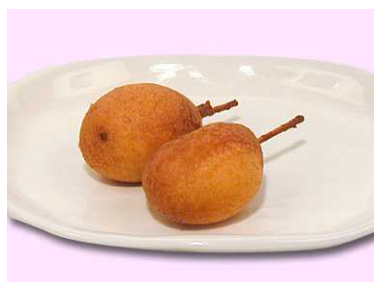
1. 玉ねぎをみじん切りにして油で炒める。
2. 豚ミンチにすりおろした蓮根と、ミックスベジタブル(冷凍)、塩、ナツメグを入れてよくこねる。
3. を丸くしてフライパンで焼く。
4. ほうれん草は食べやすい大きさに切ってゆで、油でさっと炒めて、ハンバーグに添える。

蓮根を荒みじん切りにして加えると、
歯ごたえのよいハンバーグになります

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
ホットケーキミックス	10g
牛乳	4g
玉子	4g
油	適量



作りかた

1. ホットケーキミックスに牛乳と玉子を加えて混ぜる。
2. ウインナーを半分にして、つまようじに刺し小麦粉を薄くまぶす。
3. ウインナーにをつけて油で揚げる。

子供たちの大好きなおやつです。
おうちでも是非作ってみてください