

# 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

1月

## 野菜たっぷりマーボー 子ども1人分

材料				
木綿豆腐	75g	にんにく	0.2g	
豚ミンチ	25g	ごま油	2.5g	
茄子	12g	}	水	18g
筍(水煮)	12g		味噌	2.5g
蓮根	12g		濃口醤油	5g
ピーマン	12g		砂糖	2.5g
白ねぎ	6g		酒	2.5g
土生姜	05g		片栗粉	2g



### 作りかた

1. 豆腐をサイコロに切って茹で、ざるにあげる。
2. 茄子・筍・蓮根を小さめの角切り、ピーマンを色紙切りにする。
3. ねぎ・生姜・にんにくをみじん切りにする。
4. 油で生姜・にんにく・ねぎ・豚ミンチ・ の野菜の順に炒める。
5. に水と調味料を加えて煮る。
6. 野菜に火が通ったら、 を加えて少し煮て、片栗粉でとろみをつける。

野菜がたっぷり入ったマーボー豆腐です。味もしっかりしているので、野菜の嫌いな子も食べやすいかもしれません。蓮根の歯ざわりもいいですね

## もちチーズ揚げ 子ども1人分

材料			
もち	20g		
チーズ	6g		
やきのり	0.3g		
ハム	5g		
春巻きの皮	1枚		
油	5g		



### 作りかた

1. もちを細長く4等分に切り、1人2ヶ使用する。
2. ハムを半分に、のりをもち2ヶ分の長さに合わせて切る。
3. 春巻きの皮の上に とチーズをのせて巻く。
4. 180 の油でカラッと揚げる。

お正月の残ったお餅で、おいしいおやつを作ってみましょう