



No.3

2019年8月

原町にこにこ保育園

🌸 今回はこどもたちが好きな魚料理と、手作りおやつを紹介したいと思います。

★カラスカレイのパン粉焼き (材料1人分)★

- 骨抜きカラスカレイ — 1切れ
- パン粉 — 5
- 酒 — 0.5
- 小麦粉 — 3
- マヨネーズ — 3
- バター — 2

- ① 魚は酒でくさみをとり、水洗いし水けをとり、小麦粉をまぶします。
- ② 魚にマヨネーズをぬり、パン粉をまぶします。
- ③ フライパンにバターを溶かし、②を両面焼きます。



★カラスカレイと野菜のやわらか煮 (材料1人分)★
(離乳食 9~11ヶ月・大きき5mm~1cm)

- 骨抜きカラスカレイ — 2/3切れ
- 人参 — 10
- ピーマン — 5
- だし汁 (本だし) — 適量
- しょうゆ — 少々
- さとう — 少々
- 水溶き片栗粉 — 少々

- ① 野菜は食べやすい大きさに切り、だし汁で煮ます。
- ② 魚は酒でくさみをとり、水洗いし、水けをとり、①と煮ます。
- ③ しょうゆ、さとうで味を整え、水溶き片栗粉でとろみをつけます。



(魚の皮をとり、ほぐして食べやすくして下さい。)

★スイートホット (材料1人分)★

- さつま芋 — 50
- 牛乳 — 8
- レーズン — 3
- さとう — 6
- バター — 2

- ① 芋は皮をむいてゆでて、熱いうちにつぶします。(ここにバターを入れて溶かします。)
- ② 牛乳・さとうを少しずつ混ぜます。
- ③ 鉄板にフッキングシートをひいて、スポンとスポンを使って置きます。(レーズンの上のせる。)
- ④ 170度でオーブン温めておき、170度で20~30分焼いて下さい。

↑ バントXニュー
↑ ひまわりライス



🌸 月2回バントXニューがあり上の写真のように作っています。今回の「モグモグだより」はいかがでしたでしょうか。これからも季節ごとに、Xニューなど紹介していきたいと思っています。調理員佐藤