

No. 2

2019. 4. 26
原町にこ保育園

今回はこどもたちに人気の給食と午後の手作りおやつを紹介したいと思います。

★ハンバーグ★ (材料 1人分)

- 国産豚挽肉 ————— 40
- 玉ねぎ ————— 20
- パン粉 ————— 5
- 有機豆乳無調整 — 5
- 水 ————— 少々
- 油 ————— 1
- 塩 ————— 0.1
- コショウ ————— 0.01
- 油 ————— 15
- ケチャップ ——— 2.5
- ウスターソース — 1.5
- 砂糖 ————— 2

- ①みじん切りした玉ねぎ・挽肉・豆乳にひいたパン粉・塩・コショウ・水を少し入れて軽く混ぜます。
(練りすぎると、手の熱で脂がとけて肉が固くなります。)
人数分を俵型にしています。
- ②フライパンに少量油をひいて熱した油で、①を両面こげ目がつくまで焼き、水を入れて蒸し焼きにし、中まで火を通します。
- ③肉汁の残ったフライパンに、ケチャップ・ソース・さとうを加えて煮立たせ、ハンバーグにかけます。



(材料 1人分)

- 骨抜き助京タラ ——— 20
- さつま芋 ————— 15
- だし汁(本だし) ——— 適量
- しょうゆ ————— 少々
- さとう ————— 少々

★助京タラとさつま芋のほくほく煮★

(離乳食・9~11ヶ月・大きき5mm~1cm)

- ①さつま芋を食卓やさい大きめにすりだし汁で煮ます。
- ②タラは酒でくみをとり、さとう水洗いし、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。
- ④お皿に盛りつけるときに、タラはほくほくにして食卓やすくして下さい。

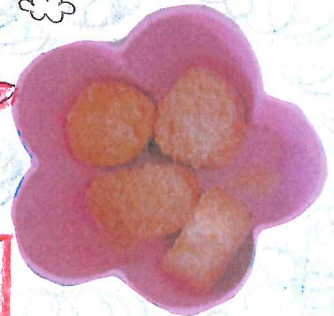


★サクサクおふろask★

(材料 1人分)

- 焼豆 ————— 5
- きな粉 ————— 3
- 砂糖 ————— 3.5
- バター ————— 5

- ①きな粉とさとうを混ぜておきます。
- ②フライパンにバターを入れて溶かし、焼豆に絡め、きつね色になるまで焼きます。
- ③熱いうちに、①を絡めて下さい。



「モグモグだよ」いかがでしたでしょうか。
これからも季節ごとに人気メニューなど紹介していきたいと思ひます。調理員 佐藤