

モグモグ だより

No.6
2020年5月
原町にこにこ
保育園



今回は、毎月2回あるイベントメニューとおやつを紹介したいと思います!



ブタさんライス



材料(1人分)

- 人参(ブタさんの耳) ... 10
- レーズン(ブタさんの目) ... 10
- ちくち (ブタさんのはな) ... 10
- ご飯 ... 110
- ケチャップ ... 3
- 出汁(本だし) ... 2
- さとう ... 0.2
- 塩 ... 0.05
- しょうゆ ... 0.2

- 炊きあがったご飯にケチャップを混ぜます。
- 人参は1人2個付けになるように、イチキュセリにして、出汁・さとう・塩・しょうゆで煮ます。
- レーズンを茹で、ちくちは1人2個付けになるように、輪切りにして茹でます。
- ご飯を丸く盛り付けます。人参を耳、レーズンを目、ちくちをはなに見立て盛り付けて下さい。
※写真を参考に盛り付けて下さい。

こいのぼりコーンハンバーグ



材料(1人分)

- 豚ひき肉 ... 40
- カネルコーン ... 10
- 有機豆乳無調整 ... 5
- グリーンピース ... 2
- アスパラ ... 10
- パン粉 ... 5
- 塩 ... 0.1
- こしょう ... 0.01
- 油 ... 1
- ケチャップ ... 5

- 肉・コーン・豆乳にひたしたパン粉・塩・こしょうを粘りが出るまで練り混ぜて、人数分のこいのぼり型にまとめます。
- 熱した油で、①を両面火焼き中まで火を通します。(水を入れてアルミホイルで蒸し火焼きにすると中まで火が通り、ふくらとしたハンバーグができます)
- 器に盛ってケチャップでうろこを描き、茹でたグリーンピースを目に見立てます。
- 茹でたアスパラを添えて下さい。
※写真を参考に盛り付けて下さい。

おとろふ、さつま芋ドーナツ

材料(1人分)

- 小麦粉 ... 20
- ベーキングパウダー ... 1
- さとう ... 5.5
- きぬ豆腐 ... 1/5
- さつま芋 ... 10
- 油 ... 4

- 小麦粉・ベーキングパウダー・さとうを混ぜ合わせます。芋は角切りにして、水にさらし、水気を拭きとります。
- ①に崩した豆腐を入れて米粉っぽくなるまで混ぜます。
- 2本のスプーンを使って160~170度の油で落とし揚げにして下さい。



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紹介していきます。

調理員 佐藤