

もぐもぐだより

No.8

2020年11月

原町にこにこ保育園



今回はヒーローライスとおやつを紹介したいと思います。

😊 ヒーローライス 😊 (材料1人分)

- ・ハム ——— 1枚
- ・玉ねぎ^① ——— 20g
- ・ちくち ——— 1/10P
- ・レーズン ——— 2個
- ・ご飯 ——— 110g
- ・コンソメ ——— 1g
- ・塩 ——— 0.1g
- ・ケチャップ^② ——— 5g

① 米はコンソメを入れて普通に炒めます。

② ハムは直径2~3cmの丸型にくり抜き茹でます。(1人3枚)

③ 残りのハム・玉ねぎはみじん切りにして炒めて塩で味をつけ、ご飯に混ぜ合わせます。

④ 茹でたちくちは糸状に2等分してから小口せきりにし、まゆ毛にします。(1人2枚)

⑤ レーズンは茹でます。

⑥ ご飯を平らに丸く盛りつけ、ハムを鼻・ほっぺた、レーズンを目、ちくちをまゆ毛に見立てて盛り付け、ケチャップで口を描いて下さい。



🍞 フレンチトースト 🍞 (材料1人分)

- ・玉子 ——— 1/2ケ
- ・牛乳 ——— 25cc
- ・食パン ——— 1/2枚
- ・バター ——— 1g
- ・さとう ——— 1.5g

① 溶き玉子・牛乳・さとうを混ぜてパンを浸します。

② バターで焼いて下さい。



🍩 おとろふおからドーナツ 🍩 (材料1人分)

- ・卓上乾燥おから ——— 1/10P
- ・とろふ^① ——— 1/5T
- ・玉子 ——— 1/10ケ
- ・ホットケーキミックス ——— 15g
- ・さとう ——— 3g
- ・油 ——— 3

① おからは水で戻し、さらし布でしっかりと絞り、水気をとります。

② とろふ・玉子・さとうはなめらかになるまで混ぜます。

③ ①・②とホットケーキミックスを混ぜ、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「もぐもぐだより」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

