

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

2011年

4月

こんにゃくライス 子ども1人分

材料					
米	50g	油	2g		
板こんにゃく	10g	}	塩	0.5g	
玉ネギ	10g		ケチャップ	3g	
人参	3g		コンソメ	0.2g	
大豆水煮缶	5g	玉子	15g		
ツナ水煮缶	3g	グリーンピース(冷凍)	5g		



作りかた

1. こんにゃくは細かい拍子切りにして、さっとゆでる。
2. 玉ネギと人参はみじん切りにする。
3. 油で とツナ缶を炒める。
4. 洗った米に、水と調味料、 と大豆の水煮を加えて普通に炊く。
5. 玉子は炒り玉子にする。
6. グリーンピースは色よくゆでる。
7. 炊き上がったご飯に と を混ぜる。

ちょっと気になるこんにゃくライス、
おうちで作ってみませんか？

チーズラスク 子ども1人分

材料			
フランスパン	30g		
マヨネーズ	3g		
粉チーズ	6g		
粉パセリ	少々		



作りかた

1. フランスパンを1センチの厚さに切る。
2. マヨネーズを塗って、粉チーズ・粉パセリをかけて こんがり焼く。

トースターで簡単にできるおやつです。こげないように・・・
でもちょっとカリカリに焼くのがおいしさのコツです