

# 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 5月

## あじの香り焼き 子ども1人分

### 材料

あじ	40g (1/2切れ)
濃口醤油	2.5g
味醂	2.5g
にんにく	0.1g
片栗粉	2g
油	2g



### 作りかた

1. にんにくをすりおろして、醤油と味醂の中に入れ、あじを20分漬け込む。
2. の汁気をきる。
3. 魚に片栗粉をつけて焼く。

にんにくと醤油の香りが食欲をそそる一品です

## 豆乳のお好み焼き 子ども1人分

### 材料

小麦粉	15g	青のり・鰹節	少々
卵	5g	ケチャップ	3g
水	20g	マヨネーズ	3g
豆乳	15g	油	2g
豚ミンチ	8g		
キャベツ	20g		
ニラ	6g		

### 作りかた

1. 豚ミンチはさっと炒める。
2. キャベツは短いせん切りにする。
3. ニラは1センチ長さに切る。
4. 卵と豆乳、水を混ぜて野菜と を加える。
5. 小麦粉を加えてさっくり混ぜる。
6. 鉄板に油をひいて1人分ずつ焼く。
7. 焼きあがったものにマヨネーズとケチャップを混ぜたソースと青のり、鰹節をかける。



豆乳を入れると水だけの時より、しっとりやわらかく仕上がります