

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

6月

豆腐のグラタン 子ども1人分

材料

木綿豆腐	50g	しめじ	10g
ほうれん草	20g	パン粉	2g
玉ネギ	15g	とろけるチーズ	5g
バター	6g	赤ピーマン	4g
小麦粉	6g	(輪切り)	
牛乳	50g		
コンソメ	1.8g		



作りかた

1. 豆腐は一口大に切り、ゆでて水気をきる。
2. ほうれん草は食べやすい長さに切り、ゆでて水気をきる。
3. 玉ネギは細かく切って、バターでよく炒める。そこに小麦粉を振り入れさらによく炒めて、牛乳とコンソメを加えてなめらかなソースを作る。
4. にしめじと のほうれん草を加えて混ぜる。
5. 1人分用カップに と を入れてパン粉・とろけるチーズ・赤ピーマンをのせて、230度のオーブンで焦げ目がつくまで焼く。

豆腐は、しっかりと水気を切りましょう

ミニアメリカンドッグ 子ども1人分

材料

ウインナー	1本
小麦粉	少々
ホットケーキミックス	10g
牛乳	4g
玉子	4g
油	適量



作りかた

1. ホットケーキミックスに牛乳と玉子を加えて混ぜる。
2. ウインナーを半分に切って、爪楊枝に刺し、小麦粉を薄くまぶしておく。
3. ウインナーに をつけて油で揚げる。

保育園で、子ども達に人気のおやつです。

お家でも一度作ってみて下さい