

今月のおすすめメニュー おかずとおやつのレシピ

端山保育園

2011年 7月

冬瓜のみそ汁

子ども1人分

材料

冬瓜	24g
ムキエビ	12g
かつおだし汁	120cc
味噌	6g



作りかた

1. 冬瓜は一口大の角切りにする。
2. だし汁を火にかけ、エビを加える。
3. アクをすくった後、冬瓜を加えてやわらかくなるまで煮る。
4. 味噌を加える。

ちょっと変わった夏野菜・冬瓜の食べ方です。

試してみてください

七夕そうめん

子ども1人分

材料

乾そうめん	28g	醤油	6g
ハム	10g	みりん	5g
卵	14g	さくらんぼ缶	1粒
砂糖	1g		
塩	0.1g		
ほうれん草	14g		
かつお昆布だし汁	28g		



作りかた

1. ハムはさっと湯通ししてから、せん切りにする。
2. 割った卵に砂糖と塩を入れて泡立えないように混ぜて錦糸卵を作る。
3. ほうれん草は食べやすい長さに切ってゆでる。
4. さくらんぼ缶は水気を切っておく。
5. だし汁に醤油とみりんを加えて冷たく冷やす。
6. 茹で上がったそうめんを水でよく洗い、～ を乗せて をかける。

七夕の行事おやつです。

色とりどりの具をのせて楽しく食べましょう。

人参などを星型で抜いてみるのもいいですね