

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

8月

ひじき卵焼き 子ども1人分

| | | | | |
|----|--------|-----|------|----|
| 材料 | 卵 | 30g | ごま油 | 2g |
| | ひじき(乾) | 1g | 濃口醤油 | 2g |
| | 油揚げ | 2g | 砂糖 | 1g |
| | 人参 | 4g | | |
| | 青ネギ | 4g | | |
| | | | | |



作りかた

1. ひじきを水で戻す。
2. 人参、湯通しした油揚げは千切り、ネギは小口切りにする。
3. 熱した鍋にごま油を引いて、を炒め、醤油、砂糖と水を入れて煮込む。
4. の汁気がなくなったら冷ましておく。
5. のひじきが冷めたら、卵を割り入れたボールに入れてかき混ぜる。
6. 一人分ずつアルミカップに入れて焼く。

不足しがちな鉄分を、子ども達の好きな卵焼きで補いましょう

おからかりんとう 子ども1人分

| | | | | |
|----|-----------|------|---|------|
| 材料 | 小麦粉 | 10g | 塩 | 0.1g |
| | ベーキングパウダー | 0.3g | 油 | 適量 |
| | おから | 5g | | |
| | 水 | 1g | | |
| | ごま | 2g | | |
| | はちみつ | 4g | | |



作りかた

1. 小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。
2. おから、水、ごま、はちみつ、塩とをよく混ぜる。
3. クッキングシートにはさんで、2mm厚さに伸ばし、好みの形に切り、
140度の揚げ油でカリッとするまでゆっくり揚げる。

作りやすい分量(10倍くらい)で、まずは作ってみましょう。
カリッと揚げるには少し時間がかかります