

# 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 10月

## さんまのみそ焼き 子ども1人分

### 材料

さんま	1/2尾
みそ	3g
みりん	3g
ごま	1g
ごま油	1.5g
白ネギ	5g



### 作りかた

1. 3枚おろしにしてある魚に、小口切りにしたねぎと合わせ調味料を塗る。
2. 180 ~ 200 のオーブンで20~30分焼く。

味噌が焦げやすいので、  
オーブンシートを使って焼きましょう

## 韓国風おやき 子ども1人分

### 材料

白玉粉	15g
ゆであずき(砂糖添加)	20g
黒ごま	2g
黒ごま	1g
ごま油	2g



### 作りかた

1. 白玉粉に水を少しずつ加えて、耳たぶぐらいの固さにこねる。
2. あんに黒ごまを混ぜて火にかけて、良くこねる。
3. を1人分ずつ丸めて で包みこみ、平らな円形にして片方にごまをつける。
4. をごま油でこんがり焼き色がつくまでゆっくり焼く。

ごまとごま油の風味が、とてもよいおやつです