

# 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 11月

## 五色野菜煮 子ども1人分

材料	鶏もも肉	20g	酒	2g
	大根	15g	濃口醤油	4g
	人参	10g	砂糖	2.4g
	いんげん	10g	みりん	1.6g
	ごぼう	10g	卵	20g
	しめじ	10g		



### 作りかた

1. 鶏肉を食べやすく切る。
2. 人参・大根をいちょう切りにし、しめじは石づきを取り小房に分け、ごぼうはさがきにして酢水につける。
3. いんげんは食べやすく切りそろえ、下茹でする。
4. 鍋に酒・砂糖・味醂と水を入れて大根・人参・ごぼうを入れて煮込む。
5. 鶏肉を入れてさらに煮込み、火が通ったらいんげんを入れる。
6. 最後に溶き卵を流し入れて、とじる。

この時期に出回る いろいろな野菜を入れてみましょう

## ホットアップルケーキ 子ども1人分

材料	りんご	16g
	小麦粉	8g
	無塩バター	8g
	砂糖	8g
	卵	4.8g



### 作りかた

1. りんごはさいの目に細かく切っておく。
2. 室温で溶かしたバターに砂糖を加えてよく混ぜる。
3. に卵を混ぜる。
4. にふるった小麦粉・りんごを入れて混ぜる。
5. 1人分ずつ をカップに入れて、170 で17分焼く。

焼きたてのあつあつを食べてみてはどうでしょうか？  
アイスクリームを添えてみるのもいいかもしれません