

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 12月

牛乳茶碗蒸し

子ども1人分

材料

卵	30g	鶏ささ身	5g
牛乳	50ml	人参	5g
水	30ml	ほうれん草	15g
コンソメ	0.2g	しめじ	5g
塩	0.7g		



作りかた

1. 卵は割りほぐす。
2. 分量の水を温めて、塩とコンソメを入れて溶かす。これを冷ましておく。
3. 卵にスープと牛乳を加えて裏ごしを通す。
4. ささ身は小さめのそぎ切りにする。
5. 人参はいちょう切り、ほうれん草は食べやすい大きさに切り、茹でる。
6. しめじは小房に分ける。
7. 器に ~ の材料と を加えて、15~20分蒸す。

牛乳とコンソメが入った洋風茶碗蒸しです。

“す”が入らないよう火加減に注意しましょう

白玉ぜんざい 子ども1人分

材料

白玉粉	20g
水	20g
ゆであずき缶	40g
水	120cc



作りかた

1. 白玉粉に水を加えて耳たぶ位のかたさになるように混ぜる。
2. 団子状に丸めて沸騰した湯の中で浮き上がるまで待つ。
3. 団子の水気をよく切る。
4. あずき缶と分量の水を鍋に入れて、一煮たちさせた中に を入れて煮る。

今年も園ではおもちつきをやります。

白玉のかわりにお餅でもいいですね