

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

2012年

1月

キャベツ畑のミンチカツ 子ども1人分

材料

鶏ミンチ	25g	卵	3g
キャベツ	20g	塩	0.2g
たまねぎ	15g		
小麦粉	4g		
卵	4g		
パン粉	6g		
油	3g		



作りかた

1. 鶏ミンチをボールに入れてよく練る。
2. キャベツ・玉ねぎはみじん切りにしてに加え、塩と卵をさらに加えてよく混ぜる。
3. 生地を丸く団子状にして、小麦粉・卵・パン粉の順につけて油で揚げる。

子どもたちの好きな揚げ物に、野菜をたっぷり混ぜ込んでみました。
人参やコーンを加えても かわいいかもしれません。

おからセサミ 子ども1人分

材料

おから	8g	食塩	0.2g
小麦粉	8g	油	5g
強力粉	8g		
ごま	4g		
青のり	1g		



作りかた

1. ボールにおからを入れる。
2. ふるいにかけてながら、薄力粉と強力粉を入れる。
3. ごまと青のり、塩を入れる。
4. 油を加えてよく混ぜる。
5. 生地をオープンシートに乗せ、その上でよくこねて、2mmの厚さにのばす。
6. 包丁で2cm角に切れ目を入れて、200度のオーブンでカリッとするまで焼く。

ごまと青のりの香りがとてもよい、
カリカリのおやつです