

つき組 試食会レシピ

5. 5. 13

【じゃがいもと肉の揚げ煮】

(幼児1人分)

(切り方等)

大人は子どもの2倍の分量です

とりもも肉	30 g	一口大
酒	1 g	
かたくり粉	3 g	
揚げ油	3 g	
洗いさといも	50 g	乱切り
かたくり粉	3 g	
揚げ油	3 g	
にんじん	10 g	いちよう切り・下茹で
グリーンピース	3 g	下茹で
さとう	3 g	
みりん	1 g	
しょうゆ	2 g	

- ① さといもはかたくり粉をまぶして揚げる。鶏肉も酒をかけ、かたくり粉をまぶして揚げる。
- ② 砂糖、みりん、しょうゆを煮立たせて里いも、鶏肉、下茹でしたにんじん・グリーンピースを煮からめる。



【中華スープ】

(幼児1人分)

(切り方等)

ウインナー	10 g	1cm角
とうふ	30 g	さいの目
チンゲンサイ	20 g	ざく切り
もやし	10 g	
中華スープ	120 g	
塩	0.2 g	

- ① 中華スープに材料をすべて入れ、柔らかくなったら塩で調味する。

