

つき組 試食会レシピ

R6.5.25

【大根とつくねの煮物】 *大人は子どもの2倍の分量です

	(幼児1人分)	(切り方等)
鶏ひき肉	30 g	
酒	1 g	
塩	0.1 g	
かたくり粉	1 g	
グリーンピース	2 g	下茹で
大根	45 g	乱切り
にんじん	20 g	乱切り
しめじ	10 g	子房に分ける
しょうゆ	4 g	
さとう	2 g	
みりん	2 g	
酒	1 g	
削り節	1 g	出汁用

- ①鶏ひき肉に、酒・塩・かたくり粉を加えてよく練る。
- ②だし汁でにんじん・大根を煮て、軟らかくなったら、丸めたくつね種を落とし入れ、煮てあくを取る。
- ③しめじ・調味料を加えて煮含める。
- ④仕上げにグリーンピー

【納豆和え】

	(幼児1人分)	(切り方等)
納豆	15 g	
ほうれん草	28 g	下茹で、ざく切り
もやし	20 g	下茹で
花かつお	1 g	細かいもの
しょうゆ	2 g	

- ①茹でたほうれん草ともやしの水気を絞る。
- ②材料と納豆を混ぜ合わせる。
- ③花かつお、しょうゆを加えて味を調える。

【ポトフ】 *大人は子どもの2倍の分量です

	(幼児1人分)	(切り方等)
ウインナー	20 g	小口切り
じゃがいも	30 g	乱切り
にんじん	10 g	乱切り
たまねぎ	20 g	くし形切り
キャベツ	15 g	ざく切り
パセリ	0.4 g	みじん切り
コンソメ(液状)	100 g	
塩	0.2 g	

- ①油でにんにくを香りが出るまで炒め、豚肉・玉ねぎ・ピーマンも加え炒め、塩・胡椒を加える。
- ②合わせておいた調味料を加えて、全体的に味を絡めるように仕上げる。



- ①ウインナーはさっとポイルする。
- ②スープで野菜類、ウインナーを煮て、材料に火が通ったら調味し、仕上げにパセリを散らす。

【肉のマーマレード炒め】

	(幼児1人分)	(切り方等)
豚もも肉	50 g	
たまねぎ	15 g	スライス
ピーマン	10 g	短冊切り
にんにく	0.3 g	みじん切り
塩・胡椒	少々	
マーマレードジャム	4 g	} 合わせ調味料
しょうゆ	3 g	
水	1 g	
油	2 g	

【魚のレモン風味】 *大人は子どもの2倍の分量です

	(幼児1人分)	(切り方等)
白身魚	50 g	
酒	1 g	下味用
塩	0.1 g	下味用
かたくり粉	6 g	
揚げ油	5 g	
さとう	2 g	} ソース用
しょうゆ	1.5 g	
レモン(果汁)	1 g	
もやし	30 g	下茹で

- ①白身魚に酒・塩で下味をつけ、かたくり粉をまぶして揚げる。
- ②さとう・しょうゆ・レモン汁を火にかけ、ソースを作る。
- ③お皿にもやしを添える。仕上げにレモンソースをかける。

【中華スープ】

	(幼児1人分)	(切り方等)
ベーコン	10 g	短冊切り
はくさい	15 g	短冊切り
えのきたけ	10 g	子房に分ける
にんじん	10 g	せん切り
コーン缶	5 g	
中華スープ	120 g	
塩	0.2 g	

- ①ベーコンを鍋で炒める。スープを加える。
- ②スープに材料を入れて柔らかくなったら調味する。

