



献立名

野菜の香味スープ



材料(大人4人分)

作り方



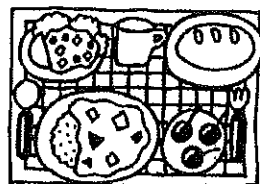
豚ひき肉・・・150g
 もやし・・・200g
 キャベツ・・・2枚
 長ネギ・・・半分
 生姜・・・1かけ
 にんにく・・・1かけ
 サラダ油・・・小さじ1
 コンソメ・・・大さじ2
 塩・・・小さじ1
 片栗粉・・・大さじ1

- ①キャベツはざく切り、長ネギは斜めに細切り、生姜とにんにくはみじん切りにしておきます。
- ②鍋に油を熱し生姜とにんにくを炒めて香りが出てきたら挽肉を炒めます。
- ③肉に火が通ったらコンソメと水を入れ、沸騰してきたらもやし、キャベツ、ネギの順に入れます。
- ④野菜に火が通ったら塩を入れて味付けをし、味が整ったら水溶き片栗粉を入れてとろみをつけます。
- ⑤最後にごま油をたらして風味づけをして完成



☆ 一口メモ ☆

豚肉と野菜で栄養たっぷりです。生姜とにんにくが効いて食欲をそそるスープです。味が決まらない場合はお醤油を入れてもおいしいです。



献立名

かぼちゃおやき



材料(大人4人分)

作り方



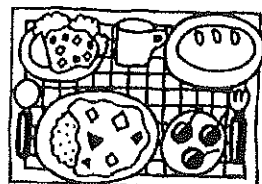
かぼちゃ 1/2個
 グラニュー糖 50g
 小麦粉 100g
 粉チーズ 30g
 バター 大さじ1

- ①かぼちゃは皮をむき大きめの乱切りにし、蒸し器で柔らかめに蒸します。(電子レンジでも可)
- ②ボウルに蒸したかぼちゃを入れ、熱いうちに潰し、粗熱が取れたらグラニュー糖、小麦粉、粉チーズを加えて混ぜ合わせて一つにまとめます。
- ③生地を食べやすい大きさに丸めてハンバーグ型にします。
- ④フライパンを熱し、バターを溶かしてかぼちゃの生地をやや弱火でこんがりと焼いたら出来上がりです。



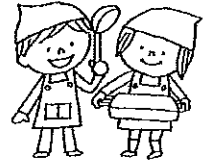
☆ 一口メモ ☆

かぼちゃの甘さが美味しいおやつです。焼く時のバターも風味がよくなり、美味しくいただけます☆ さつま芋でも代用できます(^)





献立名 ウインナーとコーンの混ぜご飯



材料(大人4人分)

作り方



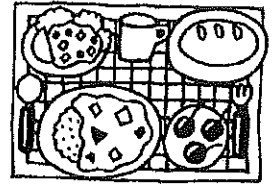
米・・・2合
 コーン・・・1パック
 ウインナー・・・8本
 油・・・小さじ1
 コンソメ・・・小さじ1
 塩コショウ・・・少々
 醤油・・・小さじ2
 カレー粉・・・少々
 パセリ・・・お好みで

①米は洗って浸水し、コンソメ半分を入れて炊飯します。
 ②鍋に油を熱し、コーン、ウインナーの順番で炒めてカレー粉・塩コショウ・醤油で味付けします。
 ③味が決まったら炊きあがったご飯と混ぜてお好みでパセリを振ったら完成です。



☆一口メモ☆

保育園では油を使っていますがバターを使うとよりおいしく仕上がります。ぜひ試してみてください。



献立名 挽肉とキャベツのサラダ



材料(大人4人分)

作り方



キャベツ・・・1/4玉
 とりひき肉・・・200g
 酒・・・大さじ2
 めんつゆ・・・大さじ3
 マヨネーズ・・・大さじ2
 万能ねぎ・・・お好みで

①キャベツは水洗いして1cm幅に切っておきます。
 ②キャベツを耐熱ボウルにキャベツを入れ、その上にひき肉も乗せて酒を振り、500wの電子レンジで5分温めます。
 ③別のボウルにチンしたお肉と野菜を入れてめんつゆ・マヨネーズを入れて混ぜたら完成です。お好みで万能ねぎを振ったらおいしくて見た目もきれいになります。



☆一口メモ☆

めんつゆは3倍濃縮のものを使っています。お使いのめんつゆの濃さに合わせて調節して使ってみてください。

