なすのはさみ煮



<材料>

(1 人分)

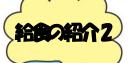
【作り方】

なす	
阪 豚ミンチ	
ルマンク 食塩	
しょうゆ	
ねぎ	
しょうが	
しょうゆ	
砂糖	
酒	
水	

1/2本 20 g 0.1g 0.4g5 g 0.7g5.5g 5 g $1.5\,\mathrm{g}$

38 g

- ① なすはへたを切り、縦半分に切った後、具 がはさめるように切れ目を入れる。水につ けてあくをぬいておく。ねぎはみじん切り にしておく。しょうがはすりおろし、汁を とっておく。
- ② ボールに豚挽肉、ねぎ、しょうが汁、しょ うゆ、塩を入れよく練り合わせる。
- ③ なすの水気を十分にふきとり、切り目の間 に②の材料をはさむ。
- ④ 鍋にしょうゆ、砂糖、酒、水を合わせ沸騰 させ、③のなすを入れ煮込む。



ごぼうサラダ

★嚙みかみメニューです! よく噛んで食べましょう!!

(1人分)

【作り方】

ごぼう	18 g
にんじん	12 g
きゅうり	12g
コーン缶	4 g
白すりごま	$0.8\mathrm{g}$
しょうゆ	$0.8\mathrm{g}$
マヨネーズ	8 g
砂糖	1.2g

- ① ごぼうは皮をこそげたあと、千切りにして アクをぬき、ボイルする。にんじんは千切 りにしてボイルする。きゅうりは縦半分に 切ってから斜めにスライスし、さっとボイ ルする。
 - コーンは缶から出しておく。
- ② ①の材料の水気を十分に絞る。
- ③ ボールにしょうゆ、マヨネーズ、砂糖、白 すりごまを入れよく混ぜ合わせておき② とコーンを和える。

拌/\宝



<材料> (1人分)

鶏肉 ささみ じ 揚げかも 揚げゅう そ そ や も や し し り し り り り り り り り り り り り り り り り	14g 33g 適量 14g 10g 16g 9g	食塩 油 白すりごま わかめふりかけ 酢 砂糖 しょうゆ	0.1g 0.8g 0.9g 0.5g 4.5g 4.5g 3.6g
鶏卵	9 g 1 3 g	油	0.9g
砂糖	0.2g	ごま油	$0.5\mathrm{g}$

※少し手間がかかりますが、保育所では 定番のメニューで好評です!!

【作り方】

- ささみはすじをとりボイルする。
 冷めたらさいていく。
- ② 人参は千切り、きゅうりは縦半分に切ってから斜め薄切りにしてボイルする。キャベツも干切りにしてボイルする。卵は錦糸卵を作る。もやしはよく洗い、ボイルする。じゃがいもは皮をむき、拍子に切り、カラッと素揚げする。
- ③ ボイルした野菜の水気を十分にしぼっておく。
- ④ 酢・しょうゆ・砂糖・サラダ油・ ごま油・すりごま・炊き込みわか めをあわせておき、材料をすべて あえる。



野菜のポタージュ



<材料> (1人分)

たまねぎ	15 g
じゃがいも	$30\mathrm{g}$
にんじん	5 g
かぼちゃ(生)	5 g
バター	$3\mathrm{g}$
小麦粉	2 g
コンソメ顆粒	1 g
水	65 g
ベーコン	5 g
牛乳	50 g
生クリーム	15 g
パセリ	$0.8\mathrm{g}$
食塩	$0.5\mathrm{g}$
こしょう	$0.03\mathrm{g}$

【作り方】

- ① パセリは、さっとボイルして葉の部分をみじん切りにする。野菜は、適当な大きさに切りバターで炒める。小麦粉を振り入れさらに焦がさない様に炒める。コンソメスープを加え野菜を軟らかく煮る。
- ② ①をミキサーにかけて、どろどろにする。ザ ル等でこす。
- ③ ベ-コンは、1 cm幅位に切って別に炒めておく。
- ④ 鍋にミキサーにかけた②と牛乳を加えてじっくりと煮込む。塩、こしょうで味を調え、 最後に炒めたベーコンと生クリームとパセリを加える。