

すみれ組人気レシピ

今月は、すみれ組の人気メニューです！

みんな大好き“塩ラーメンスープ”と、メープルシロップの甘さがおいしい“フロランタントーストです。

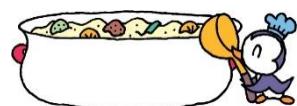
レシピを参考に、是非おうちでも作ってみてください。



♥塩ラーメンスープ♥



・蒸し中華麺	15g	
・豚もも肉	15g	①かつお節、昆布でだしをとる。
・キャベツ	15g	②だし汁に、コーン以外の具材を入れて煮る。
・もやし	10g	③具材に火がとおったら塩、ごま油で味付けをする。
・人参	5g	④麺、コーンを入れて再び煮る。
・ねぎ	5g	(保育園では蒸し麺を使用しているのでそのまま煮ますが、
・なると	5g	生麺の場合は、別鍋でゆでてから使用してください。)
・メンマ	3g	⑤味をととのえたら完成！
・ホールコーン缶	10g	
・塩	0.8g	
・ごま油	0.3g	
・かつお、昆布だし	適宜	



♥フロランタントースト♥



・食パン 6枚切り	1/2枚	①バターを溶かして、コーンフレーク、メープルシロップと混ぜておく。
④	・コーンフレーク	②食パンにⒶをまんべんなくのせる。
	・バター(溶かす)	③200°Cのオーブンで8分焼く。
	・メープルシロップ	ほんのり焼き色がついたら完成！ (時間は目安です。焼き加減はご家庭で調節してください。)