

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。

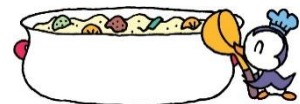
レシピを参考に、是非うちでも作ってみてください。



♡塩ラーメンスープ♡

・蒸し中華麺	15g
・豚もも肉	15g
・キャベツ	15g
・もやし	10g
・人参	5g
・ねぎ	5g
・なると	5g
・メンマ	3g
・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

- ① かつお節、昆布でだしをとる。
- ② だし汁に、コーン以外の具材を入れて煮る。
- ③ 具材に火がとおったら塩、ごま油で味付けをする。
- ④ 麺、コーンを入れて再び煮る。
(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、
生麺の場合は、別鍋でゆでてから使用してください。)
- ⑤ 味をととのえたら完成！



♡フロランタントースト♡

・食パン 6枚切り	1/2枚
④	
・コーンフレーク	5g
・バター(溶かす)	4g
・メープルシロップ	7g

- 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。
- ② 食パンに④をまんべんなくのせる。
- ③ 200℃のオーブンで8分焼く。
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。)

