

ばら組人気レシピ

今月は、ばら組に“好きな給食とおやつ”を聞きました。
未満児組のおやつ参観の『スイートポテト』のレシピと合わせて、是非！
おうちでも【親子クッキング】に挑戦してみてください！



♡スイートポテト♡

○材料(子ども1人分)

- ・さつまいも 60g
- ・バター 4g
- ・砂糖 6g
- ・スキムミルク 1.3g
(なければ生クリームでもOK)
- ・いりごま 少々

○作り方

- ① さつまいもは皮をむいて、一口大に切り茹でる。
- ② 茹でたさつまいもをつぶし、バター、砂糖、スキムミルクを混ぜ成型する。
- ③ 220℃のオーブンで12分焼き、ほんのり焼き色がついたら完成！



♡ワンタンスープ♡

○材料(子ども1人分)

- ①
- ・ワンタンの皮 15g
 - ・豚ひき肉 15g
 - ・しょうが 0.3g
 - ・しょうゆ 0.5g



②

- ・にんじん 10g
- ・たまねぎ 10g
- ・もやし 15g
- ・メンマ 5g
- ・にら 5g
- ・干しいたけ 0.5g
- ・しょうゆ 1g
- ・塩 0.5g
- ・鶏がらこしょう 適宜

○作り方

- ① 鶏ガラでだしをとる。(保育園は鶏ガラを使用していますが、中華だし等で代用しても良いです。)
- ② だし汁に①を入れ、煮る。
- ③ ②をよく混ぜ合わせ、ワンタンの皮で包む。
- ④ スープの具材に火が通ったら②を入れ、再び煮る。
- ⑤ 調味料で味をととのえたら完成！



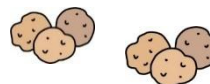
♡いももち♡

○材料(子ども1人分)

- ・じゃがいも 55g
- ・片栗粉 2.5g
- ・油(くぐらせる)
- ・しょうゆ 2.5g
- ・砂糖 2g
- ・みりん 2g
- ・片栗粉 1g
- ・水 適宜

○作り方

- ① じゃがいもは皮をむいて一口大に切り茹でて、熱いうちにつぶす。
- ② ①に片栗粉を加えてよく練る。
- ③ ②を適当な大きさに丸め、油にくぐらせて鉄板にならべる。
- ④ 180℃のオーブンで15分焼く。
- ⑤ たれを煮立てて、④をからめたら完成！



◎来月はさくら組の人気レシピを載せます◎

