

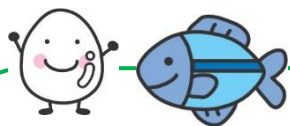
さくら組人気レシピ

今月は、さくら組に“好きな給食とおやつ”を聞きました。

畑で育てている大根の間引き菜で作った、ふりかけのレシピも掲載します。

大根の葉っぱでも作ることができます。

給食とおやつのレシピと併せてぜひ参考にしてみてください♪



♡ ツナ入り卵焼き ♡

○材料(子ども1人分)

- | | | | |
|------|-----|-------|------|
| ・卵 | 25g | ・むき枝豆 | 5g |
| ・ツナ | 15g | ・砂糖 | 0.6g |
| ・玉ねぎ | 15g | ・酒 | 0.6g |
| ・油 | 少々 | ・しょうゆ | 0.9g |
| ・チーズ | 8g | | |

○作り方

- ① 玉ねぎを薄くスライスし、油でしんなりするまで炒めて冷ます。
- ② 卵を割り、よく混ぜる。
- ③ ②に①、ツナ、チーズ、むき枝豆、調味料を加えてよく混ぜ合わせる。
- ④ 玉子焼き用のフライパンで焼いたら完成。

※保育園では鉄板に流し、オーブンで200℃15分～20分焼いています。



♡とうふドーナツ♡

○材料(子ども1人分)

- ・ホットケーキミックス 20g
- ・豆腐 20g
- (・油 手に付ける用)
- ・揚げ油 適量
- ・グラニュー糖 適量

○作り方

- ① ホットケーキミックスと、豆腐をよく混ぜる。
- ② ひとくち大に丸める。(手に油をつけると丸めやすくなります)
- ③ 160～170℃の油できつね色になるまで揚げる
- ④ グラニュー糖をまぶしたら完成。



♡ 大根葉っぱのふりかけ ♡

○材料(子ども 1 人分)

- ・大根葉 30g
- ・鮭フレーク 15g
- ・ごま油 1.5g
- ・(白)ごま 0.5g
- ・かつお節 1g

○作り方

- ① 大根葉をよく洗い、みじん切りにして、よく水気をしぼる。
- ② フライパンにごま油を入れて熱し、大根葉を炒める。
- ③ 鮭フレーク、(白)ごま、かつお節を加えて炒めたら完成。

