



ときわ保育園のレシピ



祖父母参観お弁当



きのこごはん

(材料)・米 2 合 A<醤油・酒大さじ 2> ・鶏ひき肉 50g ・人参 1/4 本 ・しめじ 1/2 株 ・えのき 1/2 株 ・しいたけ 2 枚 B<醤油大さじ 3・みりん大さじ 2・三温糖大さじ 1>

(作り方)①米をとぎ、炊飯器にセットしAの調味料と2合のメモリまで水をいれて炊く。

②人参は千切り、しいたけ薄めに切り、しめじとえのきは短めに切りばらしておく。

③鍋に油を入れ、鶏ひき肉を炒め火が通ったら、②の材料とBの調味料と具がかぶるくらいの水をいれ、水分がなくなるまで中火で煮て、炊きあがったご飯に混ぜる。

さつまい芋の甘煮

(材料)・さつまいも中2本 ・だし汁300cc ・三温糖大さじ2 ・みりん大さじ1 ・醤油大さじ1

(作り方)①さつまい芋はよく洗い、厚さ2cmに切り、水に10分ほどさらしておく。

②鍋にすべての材料とさつまい芋がかぶるくらいの水をいれ、強火かけ煮立ったら中火にし、さつまい芋が柔らかくなるまで煮る。

魚の西京焼き

(材料)・魚(さわら、生鮭)4切れ A<味噌・みりん大さじ1・酒大さじ 2・醤油小さじ1・三温糖小さじ2>

(作り方)①ボウルにAをよく混ぜ合わせる。

②①に魚を入れ調味料をよく絡めて、冷蔵庫で30分以上漬け込み、魚焼きグリルで焼く。

※お肉を漬け込んででもいいです。

ごま和え

(材料)・キャベツ2枚 ・ほうれん草2株 ・人参1/4本 ・すりごま大さじ2 A<醤油大さじ2・三温糖大さじ1>

(作り方)①キャベツ、人参は千切りにしてゆでる。ほうれん草は茹でてから2cmくらいの長さに切る。それぞれの野菜は、軽く絞り、水気を切っておく。

②Aをよく混ぜ合わせておく。

③ボウルに①とすりごまを軽く絡めてから、Aを入れよく混ぜる。

※ひじきの炒め煮はときわの味の時に紹介します