



おすすめレシピ

どさんこラーメン

〈材料〉子ども 1 人分

豚ひき肉	10g
人参	15g
もやし	20g
メンマ	5g
コーン	10g
乾燥わかめ	1g
チンゲン菜	10g
にんにく	0.3g
ごま油	0.5g
ねぎ	6g
みそ	6g
醤油	1g
中華麺	15g
鶏がらスープの素	少々
水	適量

(保育園では鶏ガラでだしをとっています)

〈作り方〉

- ① 乾燥わかめを戻し、一口大に切ったチンゲン菜を下茹でする。
- ② 鍋にごま油を入れにんにくを炒める。香りがしてきたら豚ひき肉と野菜を加えよく炒め、調味料と水を加え野菜が柔らかくなるまで煮る。後からわかめとチンゲン菜も加える。
- ③ 中華麺を茹でる。
- ④ 茹で上がった麺にスープをかけ完成。

子ども達に人気の献立です。
ご家庭でも作ってみてください。



黒糖とみそ蒸しパン

〈材料〉子ども 1 人分

薄力粉	18g
黒糖	5g
みそ	2g
BP	0.9g
油	2g
豆乳	20g

〈作り方〉

- ① みそを豆乳、油で溶かす。
- ② 薄力粉、BP、黒糖を混ぜ合わせて、①を加えてムラなくよく混ぜる。
- ③ ココットにアルミカップを敷き、生地をアルミカップに流し、蒸し器で 15 分ほど蒸す。
竹串をさして、生地がつかなければ出来上がりです。

みその味がほんのりとする、黒糖蒸しパンです。

