

2024 年度保育参観レシピ

9月 10.11.12日

☆ピザトースト

■材料

食パン 8枚切り	4枚
玉ねぎ	中 1/2 個
ピーマン	中 2 個
ツナ缶	60g
ケチャップ	大さじ 2
マヨドレ	約大さじ 1
ピザ用チーズ	36g

■作り方

- ①玉ねぎ、ピーマンはスライスしフライパンで炒めます。
- ②①にツナ缶を加え、ケチャップで調味し、食パンに乗せます。
- ③②にマヨドレ、ピザ用チーズを乗せ、180度のオーブンで10分焼いて完成です。

☆青椒肉絲

■材料

豚肉	200g	油	少々
A 調味料		B 調味料	
・すりおろし生姜	少々	・醤油	小さじ 1 強
・すりおろしにんにく	少々	・砂糖	小さじ 1
・塩	少々	・塩	少々
片栗粉	約小さじ 2	・無添加ガラ	小さじ 1/3
人参	中 1/4 本	・ごま油	小さじ 1/3
ピーマン	中 1 個		
赤ピーマン	1/8 個		
水煮たけのこ	30g		

■作り方

- ①豚肉は A で下味をつけます。
- ②人参、ピーマン、たけのこは千切りします。
- ③①に片栗粉をまぶし、油をひいたフライパンで炒めます。
- ④③に火が通ったら②を加えさらに炒め、合わせた B を入れ調味します。
- ⑤とろみがついてきたら完成です。

☆さつま芋の落とし揚げ

■材料

さつま芋	100g
鶏ひき肉	100g
小麦粉	大さじ 1 と 1/3
A 調味料	
・酒	小さじ 1/2
・醤油	小さじ 1/2
・塩	少々
揚げ油	適量

■作り方

- ①さつま芋は太めの千切りにし、水にさらします。
- ②ボウルに鶏ひき肉と A を入れよく混ぜ、水切りした①と米粉を合わせ、よく混ぜます。
- ③②を手で丸めて、揚げ油に落とし入れます。
- ④こんがりとなげたら完成です。

※材料は幼児量 4 人分です。

