



冬のおすすめレシピ

☆中華丼

材料(幼児5人分)

ごはん	400g
豚こま肉	125g
かまぼこ(紅)	15g
白菜	80g
人参	50g
たけのこ水煮	25g
玉ねぎ	100g
いんげん	10g
ごま油	小さじ1
チキンコンソメ	小さじ1と1/2
塩(調整している)	少々
片栗粉(水溶き)	小さじ1

作り方

- ①かまぼこ、人参、玉ねぎ、たけのこを1×2cm程度の短冊切りにする。白菜は葉と芯を分けてそれぞれ食べやすい大きさに切る。
- ②いんげんは斜めにスライスして茹でておく。
- ③鍋(又はフライパン)に水300ccを入れ、白菜の葉の部分以外の材料を煮る。肉と野菜に火が通ったら、調味料を入れて煮る。味見をして塩を調整している。
- ④白菜の葉の部分を入れさっと火を通したら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤器にごはん、④を盛り、いんげんを散らして出来上がり。

☆パンフティング

材料(幼児5人分)

食パン(8枚切り)	2枚
牛乳	250cc
卵	2個
砂糖	小さじ2

作り方

- ①食パンはサイコロ状に切っておく。
- ②ボウルに卵を割り、混ぜ合わせ、砂糖と牛乳を加え、混ぜる。
- ③耐熱カップ(ケーキ型や天板などでもOK)に流し入れ、180℃のオーブンで10~15分くらい焼く。箸や楊枝等をさして生地がついてこなければ出来上がり。

☆きな粉ラスク

材料(幼児5人分)

食パン(8枚切り)	3枚
バター	10g
きな粉	小さじ2
砂糖	小さじ2

作り方

- ①食パンを4等分にします。
- ②きな粉と砂糖は合わせておきます。
- ③食パンに溶かしたバターを塗り、②を食パンの表面に振りかけます。
- ④トースターで表面に焼き色がつくまで焼きます。(3~5分程度)

