



12月の献立より



☆鶏みそおでん☆ (幼児5人分)

【材料】

こんぶ(だし用)	17.5 g	〈鶏みそ〉	
かつおだし汁	275 g	◇ 鶏ひき肉	100 g
酒	5 g	◇ みそ	30 g
大根	300 g	◇ 砂糖	30 g
人参	100 g	◇ 酒	3 g
*しょうゆ	10 g	片栗粉	5 g
*みりん	5 g		
*塩	1 g		
さといも	20 g		
生揚げ	90 g		
ちくわ	50 g		

【作り方】

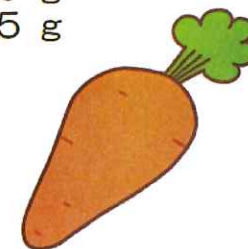
- ①具は食べやすい大きさに切っておく
- ②大根は下茹でして冷ましておく
- ③だし汁を作る。*印の調味料を入れ温める
だしを取ったこんぶは結び昆布にする
- ④下茹でして冷ました大根と人参、昆布を③の鍋に入れ煮る
- ⑤さといもを加えて、煮る
- ⑥さといもに火が通ったら、生揚げとちくわを加えて煮る
- ⑦別の鍋に、〈鶏みそ〉の◇の材料を入れ、そばろ状にする
火が通ったら、味を整えて片栗粉でとろみをつける
皿におでんを盛り付け、鶏みそをかけたら完成

◇大根を下茹でして冷ますことで味が染みやすくなります。
他にも、お好きな具材を入れて試してみてください♪

☆キャロットゼリー☆(幼児5人分)

【材料】

にんじん	125 g
粉かんてん	2 g
水	350 g
砂糖	60 g
100%オレンジジュース	100 g
レモン果汁	5 g



【作り方】

- ①にんじんを適当に切って茹で、ペースト状にしておく
- ②鍋に水と粉寒天を入れ、ふやかしておく
- ③ゼリーを流す型を水にくぐらせておく
- ④②の鍋を火にかけて沸騰させて、砂糖と人参、オレンジジュースを入れて沸騰させる
- ⑤レモン果汁を加えて火を止める
- ⑥型に流して荒熱が取れたら、冷蔵庫に入れ冷やす
固まったら完成

◇お子さんと一緒にクッキングしてはいかがですか？
オレンジジュースの酸味で食べやすい味付けです。