

〈給食レシピ〉

百華保育園 子育て応援団

お好み焼き



材料	幼児1人分	大人4人分
米粉	12g	100g
キャベツ	10g	80g
もやし	5g	40g
ねぎ	5g	40g
ベーコン	3g	24g
サラダ油	1g	小さじ2杯
水	8g	適宜
かつお節	少々	少々
濃厚ソース	適宜	適宜

米粉で作るとモチモチした食感に出来上がります。
人気のおやつです。ぜひ、作って見てください！

作り方

- ① キャベツは千切り、ねぎは小口切り、もやしは短くポキポキ折る。
 - ② ボウルにキャベツ、ねぎ、もやし、ベーコン、米粉、かつお節（トッピング用に少し残す）、水を入れて混ぜる。水の量は硬さをみて調節して下さい。
 - ③ フライパンを熱して、サラダ油（分量外）をしき、混ぜた生地を流し入れる。
中火で両面をこんがり焼く。焼けたら、濃厚ソースをぬり、かつお節をトッピングして、出来上がり！
- *保育園では、野菜、ベーコン、サラダ油を一度加熱してから、米粉、かつお節、水を混ぜて焼き始めます。
ご家庭では、直接焼き始めても大丈夫です。おやつとしての分量になっています。

チンゲン菜のスープ



材料	幼児1人分	大人4人分
チンゲン菜	15g	120g
にんじん	5g	40g
えのきたけ	15g	120g
乾燥はるさめ	5g	40g
豆腐	20g	160g
ブイヨン	1.3g	固形2個
醤油	2g	大さじ1杯弱
ゴマ油	0.2g	少々

苦手な野菜も、スープにするとよく食べてくれます。
色々な野菜で作って見てください！

作り方

- ① にんじん、えのきたけ、チンゲン菜、豆腐を食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に水、にんじん、えのきたけを入れて火にかける。にんじんが煮えたら、はるさめを加えて煮る。
- ③ はるさめが柔らかくなったら、調味料を入れて、チンゲン菜と豆腐を加えて、ひと煮立ちしたら出来上がり！