

〈給食レシピ〉

認定こども園 百華保育園 子育て応援団

かぼちゃもち



材料	幼児1人分	大人4人分
かぼちゃ	30g	240g
米粉	8g	60g
油	1.5g	12g
きな粉	1g	8g
砂糖	2g	16g

米粉を使わず、お餅でも作れます。

かぼちゃ100g、お餅2切れをやわらかくする。

ボウルに入れて、すりこ木棒でついて、よく混ぜる。

丸めて、きな粉をまぶしたら出来上がり！

作り方

- ① 皮をむいて角切りにしたかぼちゃを、柔らかくなるまで茹でる。又は、電子レンジでチンする。
水気を切って、熱いうちに潰す。
- ② 潰したかぼちゃに米粉、油を加え混ぜる。耳たぶくらいの固さになるように、水を調整して入れる。
- ③ 1cmくらいの厚さになるように丸く形を整える。
- ④ オープンシートを敷いた皿にのせて電子レンジでチンするか、テフロン加工のフライパンで両面をよく焼く。
- ⑤ 砂糖と合わせた、きな粉をまぶしたら出来上がり！

大根のスープ



材料	幼児1人分	大人4人分
大根	30g	240g
にんじん	5g	40g
えのきたけ	10g	80g
ニラ	5g	40g
厚揚げ	20g	160g
ブイヨン	1g	固形2個
醤油	2g	大さじ1杯

旬の大根を使った、あっさりしたスープです。
ぜひ作ってみてください！

作り方

- ① 大根はサイコロ状に切る。にんじん、えのきたけ、厚揚げ、ニラを食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に水、大根、にんじん、えのきたけを入れて火にかける。
- ③ 大根が柔らかくなったら、調味料を入れて、厚揚げとニラを加えて、ひと煮立ちしたら出来上がり！