


大津あいあい保育園 おやつレシビョ  (おいしいよ)

黒糖伊予かん 

※ 材料(4人分)

- 黒石砂糖 ... 50g
- サツマイモ ... 150g
- 粉寒天 ... 3g
- 水 ... 150cc
- 塩 ... ひつまみ

黒石砂糖は、白い砂糖からは取り除かれてしまっている成分がたたくと入っていきお。そのため、深みやコクがあります。

※ 作り方

- ① サツマイモは皮をむき、水にさらしてアクを抜く。柔らかくなるまで茹で、サツマイモを潰す。
- ② 小鍋に水と粉寒天を入れてふやかす、火にかけて沸騰させる。沸騰したら火を弱め、2~3分煮、粉寒天を溶かす。黒石砂糖と塩を加える。
- ③ ①のサツマイモに②を少しづつ加えて、ダマにならぬようによく混ぜ、小鍋に戻す。さらに火にかけて、木じゃくでまんべんなく混ぜながら煮、つめる。
- ④ 型に流し入れ、表面を平らにする。あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やし、好みの大きさに切り分けたら出来上がり!

マカロニきん粉

※ 材料(4人分)

- マカロニ(乾) ... 80g
- きん粉 ... 50g
- 石砂糖 ... 50g
- 塩 ... 少々

きん粉は、大豆で出来ているので栄養いっぱいです!!

※ 作り方

- ① マカロニを柔らかく茹でる。茹であがったら、ザルにあげてしっかり水気を切り取る。
- ② ボウルにきん粉、石砂糖、塩を入れて混ぜ合わせる。
- ③ ①のマカロニを②に入水全体に絡めたら出来上がり!

大津あいあい保育園レシピョ おいしいよ

コーンごはん

※ 材料 (3合分)


- コーン水煮缶 ... 1缶
- 米 ... 3合
- 塩 ... 小さじ1

ゴマ塩や塩昆布など
を混ぜてもおいしいよ!

※ 作り方

- ① コーン缶のコーンの身と汁に分ける。
- ② 米を洗って、コーン缶の汁と塩を入れ、3合の目盛りまで水を入れる。
- ③ コーンの身を上にまんべんなく入れて、炊飯器で炊く。
- ④ 炊きあがったら、コーンが全体に混ぜるように、しゃもじでしっかり混ぜて出来上がり!


カボチャと厚揚げのチーズ焼き

※ 材料 (4人分) 

- カボチャ ... 200g
- 厚揚げ ... 250g
- (干し椎茸 ... 3コ)
- サラダ油 ... 適量
- ④ (しょうゆ ... 大1)
- (三温糖 ... 小1)
- プロセスチーズ ... 100g
- サイインゲン ... ち本くらい

カボチャは、身体を丈夫にし
風邪の予防になるビタミンC、
ビタミンEを多く含んで
います

※ 作り方

- ① カボチャは1cm弱の厚さのいちおう七割りにし、硬めにゆでておく。
厚揚げは油抜きし、食べやすい大きさに切る。
→  厚み 1cm弱くらい
- 干し椎茸は戻してスライスする。
- サイインゲンは小口七割りにし、サッとゆがいておく。
- ② 鍋を熱してサラダ油をひき、干し椎茸を炒める。
④を加えて味を含ませる。火を止め、厚揚げを加えて混ぜたあと、カボチャを加えて混ぜる。
- ③ 耐熱容器にうすく油をぬり、②を平たく入れ、上からチーズをのせる。
230℃のオーブンで13~15分、焼き色が付くまで焼き、サイインゲンを散らしたら出来上がり!