



1月 おすすめレシピ



カレーうどん汁



<材料>子ども2人分

(干)うどん	30g
鶏もも肉	30g
人参	20g
玉ねぎ	50g
油揚げ	6g
かまぼこ	10g
ほうれん草	10g
かつおだし	
カレールウ	10g
しょうゆ	小さじ1/2強
酒/みりん	1g/2g
塩	少々
片栗粉/水	1g/適量

<作り方>

- 鶏肉：食べやすい大きさに切る
 人参：いちょう切り 玉ねぎ：短冊切り
 油揚げ：食べやすい大きさに切る
 かまぼこ：いちょう切り
 ほうれん草：下茹でし、食べやすい大きさに切る
 うどん：茹でる(園では食べやすいよう、三等分に折っています)
- ① かつおだしをとり、火の通りにくいものから入れる。
 - ② 肉に火が通り、野菜も柔らかくなったらルウを入れ、溶かす。
 - ③ しょうゆ～塩までの調味料を入れ、下茹でしたほうれん草を入れる。
 - ④ 水溶き片栗粉を入れ、少しとろみをつける。
 - ⑤ 茹でたうどんにかけたら出来上がり。



ツナマヨパン



<材料>5個分

☆	ホットケーキミックス	75g
	牛乳	30g
	卵	1/4個
★	ツナ	35g
	玉ねぎ	25g
	マヨネーズ	15g

<作り方>

- 玉ねぎ：みじん切り
- ① ☆を混ぜ合わせる。
 - ② アルミカップ5個に①を流す。
 - ③ ★を②にそれぞれのせてオーブンで焼く。
(180℃ 13～15分)
*焼き時間は焦げないように様子を見ながら調節してください。