

里芋バーグ

（明和第一保育園より提供）



※イメージ写真

●材料

里芋……………1個
のり……………少々
削りがつお……………少々
刻みパセリ……………少々
とき卵……………適量
赤ちゃんせんべい…適量
油……………適量
しょうゆ……………ごく少量

●作り方

- ①里芋は洗ってラップをかけ、電子レンジで加熱してやわらかくした後、皮をむいてつぶす。
- ②細かくしたのり、削りがつお、パセリを①に加えてよく混ぜる。
- ③②を小さくまとめ、とき卵をからめ、砕いてつぶした赤ちゃんせんべいをまぶす。
- ④油をひいたフライパンに③を入れて、両面に焼き色がつくぐらいに焼き、しょうゆをふる。

鶏ささみと野菜のトロリ煮

（明和第一保育園より提供）

●材料

鶏ささみ……1 / 3本
大根……………3cm角
にんじん……2cm角
だし汁……………1 / 2カップ
しょうゆ……数滴
片栗粉……………少々

●作り方

- ①大根とにんじんは小さな乱切り（7mmくらい）にする。ささみは3～5mmに切って片栗粉をまぶしておく。
- ②鍋にだし汁としょうゆを入れ、大根とにんじんを加え火にかけて、弱火で10分ほど煮る。
- ③②にささみを加えて、さらに5分くらい煮る。

小松菜とれんこんのすりおろし煮

（明和第一保育園より提供）

●材料

小松菜……1株
れんこん…1cm
だし汁……………1 / 2カップ
しょうゆ…ごく少量
砂糖……………ごく少量
塩……………ごく少量

●作り方

- ①小松菜は細かく刻んでやわらかく茹で、水気をしぼる。れんこんは皮をむいてすりおろす。
- ②鍋にだし汁を入れて煮立て、れんこんを入れて弱火で4～5分煮る。
- ③砂糖、しょうゆ、塩で薄く味をつけ、小松菜を加えてサッと煮る。