

大根と白菜を使ったレシピ



※イメージ写真

白い野菜のグラタン

●材料（4人分）

大根……………中1本
白菜……………1/4個
たまねぎ……………1個
しめじ（えのき）……………1袋
小麦粉……………大さじ5
バター……………40g
牛乳……………3カップ
塩・こしょう・ナツメグ……………少々
パン粉
ピザ用チーズ
（お好みで、ツナ缶、サケ缶）

●作り方

- ①大根、白菜、たまねぎ、しめじを千切りにする。（縦5cm、幅1～2cm）
- ②耐熱皿に水を切った①を入れ、ラップをして電子レンジで3分加熱する。
- ③なべに小麦粉を入れ、炒りながら牛乳を少しずつ加える。温まってきたらバター、塩、こしょう（ナツメグ）を加え、とろみが出るまで加熱する。
- ④③に②を入れて味を調整する。
- ⑤④を耐熱の器に入れ、パン粉、ピザ用チーズを乗せ、5分程度オーブン等で加熱する。（焦げ目が目安）

（浅羽東幼稚園より提供）

くりすますすぺしゃるすーぷ



※イメージ写真

幼稚園のおすすめ

クッキングメニューです！

●作り方

- ＜年少＞・大根を切る
＜年中＞・白菜を切る（一口サイズ）
＜年長＞・にんじんを星型に型抜きで抜く
・型抜きした周りの野菜を細かく切る



＜先生＞・野菜を煮込んで、味付けをする

●コメント

幼稚園のみんなで作ったスープであることを伝えることで、うれしさとおいしさを感じて食べることが出来ました。食べながら、「自分が切った野菜かな？」という声がたくさん聞かれました。

（若草幼稚園より提供）

●材料（約170人分）

にんじん……………9本
大根……………1本半
白菜……………1個
ベーコン……………適量
シチューの素……………7箱
塩……………少々