



レシピ紹介



令和2年4月号

鮮やか！

～ 若草蒸しパン ～

きれいな緑色で春らしく、野菜も食べられるおやつです。
お好みの具材を入れてアレンジしてみてください♪



<材料(4人分)>

| | | |
|-----------|----------|--------|
| ほうれんそう | 1 茎 | (20g) |
| 小麦粉 | 80g | |
| ベーキングパウダー | 小さじ1 | (3.2g) |
| 砂糖 | 大さじ2強 | (20g) |
| 牛乳 | 1/2 カップ弱 | (80g) |
| 油 | 小さじ1 | (4g) |

<作り方>

- ①ほうれんそうを下ゆでし、ミキサー等にかけるかみじん切りでペースト状にする。
- ②小麦粉とベーキングパウダーをふるい、砂糖、牛乳、油、①を加えよく混ぜる。
- ③カップや型に②の生地を8分目程まで入れ、20分ほど蒸して完成！

旬の“たけのこ”を使って！

～ たけのこごはん ～

4月、5月は“たけのこ”が旬をむかえます。
保育園では子ども達がたけのこの皮をむいてくれます♪



<材料(1合分)>

| | | |
|---------|---------|---------------|
| 米 | 1 合 | (150g) |
| たけのこ(生) | 1/2 本 | 可食部 (30g程) |
| 鶏もも肉 | 30g | |
| 油揚げ | 薄め1枚 | (12g) |
| にんじん | 小 1/4 本 | (12g) |
| 枝豆(冷凍可) | 少々 | (5g) |

| | | |
|--------|---------|--------|
| 薄口しょうゆ | 小さじ2弱 | (10g) |
| 酒 | 小さじ1 | (5g) |
| みりん | 少々 | (1.5g) |
| 砂糖 | 小さじ 1/2 | (1.5g) |
| 炒め油 | 適宜 | |

<作り方>

- ①生のたけのこを使う場合は下ゆでしてアクをとっておく。(水煮の場合はそのまま)
- ②ごはんを普通に炊く。
- ③にんじんと下ゆでしたたけのこは細い短冊切り、油揚げは5mm幅に切る。
- ④鶏肉を炒め、にんじん、たけのこも加えて炒める。
- ⑤油あげと調味料を入れ煮る。枝豆も加えて煮る。
- ⑥炊けたごはんに⑤を混ぜて完成！