



幼児食講習会 献立

* ごはん * 鮭の香草焼き * ささみとコーンのサラダ * 納豆みそ * ひじきスープ
* 麩のかりかりシュガー




鮭の香草焼き	
<p>① 鮭に塩、白ワインで下味をつける。</p> <p>② パセリをみじん切りにし、パン粉・カレー粉と混ぜる。</p> <p>③ 天板にアルミホイルをしき、①の鮭を並べ、②・オリーブオイルの順にかけ、トースターで 10 分くらい焼く。</p> <p>※トースターにより焼き時間が異なるので、様子を見ながら、焦げそうならアルミホイルでふたをする。</p>	
	
材 料	分 量(こども 4 人分)
鮭	50g 4 切れ
塩	小さじ 1/4
白ワイン	小さじ 1
パセリ	2g
パン粉	大さじ 2
カレー粉	ひとつまみ(0.5g)
オリーブオイル	小さじ 1

ささみとコーンのサラダ	
<p>① きゅうりは輪切り、にんじんはせん切りにする。</p> <p>② 鍋にお湯をわかし、塩と酒を入れささみに火が通るまで茹で、取り出し冷ます。</p> <p>③ 続けてにんじん、きゅうりの順に入れさっと茹で、ざるに上げて水で冷やす。</p> <p>④ ボウルに③を絞って入れ、ささみをほぐし入れ、コーンを加えてマヨネーズで和える。</p>	
	
材 料	分 量(こども 4 人分)
ささみ	1 本
きゅうり	1/2 本
にんじん	1/4 本
ホールコーン	40g
塩	ひとつまみ(0.5g)
酒	小さじ 1
マヨネーズ	大さじ 1

ひじきスープ ① ハムは長さ 3 cmくらいに切り、にらは 1 cmくらいに切る。 ② 鍋にお湯を沸かし、ハム・ひじき・にら・コンソメを入れ、煮立ったらみそで味付けし、溶きたまごを入れる。	
材 料	分 量(こども 4 人分)
水	520cc
ハム	4 枚
芽ひじき	4g
にら	40g
たまご	1 個
みそ	小さじ 2
コンソメ	小さじ 1

納豆みそ ① 豚ミンチとみじん切りにしたねぎをフライパンで炒め、さとう・みそで味付けをする。 ② 納豆、炒りごまを混ぜる。	
材 料	分 量(こども 8 人分)
ひきわり納豆	40g(1 パック)
豚ミンチ	60g
白ねぎ	1/2 本
みそ	小さじ 2
さとう	小さじ 1 と 1/2
炒りごま	大さじ 1 と 1/2

麩のかりかりシュガー ① 耐熱容器にバター、グラニュー糖、ココアを入れ、電子レンジに 40～50 秒かけ溶かし、麩を入れて混ぜ、全体にまぶす。 ② 天板にアルミホイルをしき①を並べ、焦がさないように麩がかりかりになるまで加熱する。	
材 料	分 量(こども 6 人分)
麩	30g
バター	20g
グラニュー糖	大さじ 1
ココア	大さじ 1