

幼児食講習会 献立

- *ごはん *いわしのかば焼き風 *ブロッコリーのおからサラダ
 *大根となめこの雪見みそ汁 *オリーブオイルクッキー



いわしのかば焼き風		
① いわしは骨をとり開いたものを使用する。 生姜汁と酒に漬けておく。 ② 片栗粉をつけ、フライパンに油を入れ揚げ焼きにする。(腹側から焼く。両面10分くらい) ③ 耐熱容器に④を入れレンジで加熱する。 650W 20秒(目安) ④ ②のいわしに③のたれをからめる。 ⑤ 出来上がりにごまをちらす。		
材 料		分 量(こども4人分)
いわし開き	} 漬ける	40g 4切れ
しょうが汁		小さじ1
酒		小さじ1
片栗粉		40g
揚げ油		大さじ5
三温糖	} ④	大さじ1
しょうゆ		大さじ1
みりん		小さじ1
酒		小さじ1
白いりごま		少々

ブロッコリーのおからサラダ		
① ちくわは半月にし、薄切りにする。 ブロッコリーは小房にし茹でる。(3分くらい) ② おからは皿に入れ、少し水を加えしめらせふんわりラップをし、レンジで加熱する。 650W 1分(目安) ③ 調味料を混ぜあわせ①②を加え和える。 ※ おからはしっかりと仕上げた方がいいです。		
材 料		分 量(こども5人分)
ブロッコリー		75g
おから		50g
水		大さじ2
ちくわ		50g
しょうゆ	} 調味料	小さじ 2/3
三温糖		小さじ1弱
マヨドレ		大さじ2

大根となめこの雪見みそ汁	
① 煮干しでだし汁を作る。 ② 大根は皮をむき、すりおろす。 ③ ブロccoliリーは小房に分けて、かためにゆでる。 ④ ①のだし汁に、なめことおろしだいこんを加え、みそで味をととのえる。 ⑤ 仕上げにブロッコリーを加える。	
	
材 料	分 量(こども4人分)
だいこん	200g
なめこ	60g
ブロッコリー	80g
煮干し	8g
米みそ	32g(大さじ2弱)
水	520ml

オリーブオイルクッキー	
① ボウルに薄力粉とベーキングパウダーを入れる。 ② ①に残りの材料を入れしっかりと混ぜる。 ③ オーブンシートで生地を棒状にし冷蔵庫で冷やし固める。 ④ 生地を8mmにカットしてオーブンシートを敷いた鉄板に並べる。 ⑤ 170℃に予熱したオーブンで12分焼く。 (焼き色の様子を見る。崩れるので冷めてから触る)	
	
材 料	分 量(こども4人分)
薄力粉	60g
ベーキングパウダー	小さじ 1/2
塩	ひとつまみ(0.5g)
オリーブオイル	大さじ2
三温糖	大さじ3弱