



秋のおすすめレシピ

★ちゃんこ鍋★

材料（子ども5人分）

白菜	100g
人参	50g
大根	50g
長ねぎ	30g
かまぼこ	1/4本
チキンコンソメ又は 鶏がらだし	大さじ1/2
水	500cc

(鶏団子の材料)	
鶏ひき肉	100g
片栗粉	小さじ1
味噌	小さじ1/4
しょうゆ	小さじ1/4

作り方

- ①鶏団子の材料をボウルで混ぜ合わせておく。
(水を少し加えると柔らかく小さい子でも
食べやすくなります)
- ②白菜は短冊切り、人参と大根はいちょう切り、
長ねぎは小口切り、かまぼこは食べやすい
大きさにそれぞれ切っておきます。
- ③鍋に水を入れ、野菜とかまぼこを煮ていく。
- ④沸騰したら、食べやすい大きさの団子を
スプーンで落としていく。
- ⑤すべての具に火が通ったら、コンソメを入れ
調味する。味が足りなければ、塩で調整する。



肌寒くなる季節にピッタリ！具もたっぷりで満足感のある一品です。
中の具は白身魚やキャベツ、きのこなどお好みで変えてください。

★鮭のごまみそ焼き★

材料（幼児5人分）

鮭	5切れ
(園では1切40g)	
味噌	小さじ2弱
砂糖	小さじ1と1/2
みりん	小さじと1/2
すりごま(白)	小さじ2
水	50cc

作り方

- ①調味料と水を合わせて、よく混ぜ合わせて
おく。
- ②鮭に①の合わせダレを塗り、魚焼きグリル
等で10分程度焼く。（焦げそうなときは
途中でアルミホイルをかぶせる）
【フライパンで焼く場合】
アルミホイルやクッキングシート等に包んで、
蒸し焼きする。

