

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切れ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。

