

8・9月の誕生会レシピの紹介！

★三色そぼろ丼、野菜のツナごま和え ひじきのスープ、梨

ご家庭での感想お待ちしております。

◎今回は【 三色そぼろ丼 】のレシピを紹介します。

幼稚園では、鶏ひき肉のそぼろに高野豆腐を混ぜています。不足しがちなカルシウム鉄分を摂取することが出来るのでご家庭でも是非お試しください。



【 三色そぼろ丼 】

《 材料 》

- 高野豆腐 6×7cmくらいの大きさのもの3個
- 鶏ひき肉 80g 生姜 1片
- しょうゆ 大さじ1 砂糖 大さじ2 酒 大さじ1
- ほうれんそう 1/2束
- ごま油 大さじ1 しょうゆ 小さじ1
- にんじん 中1/2本
- 水 1/4cup 砂糖 大さじ1 塩 少々 和風だし 少々



《 作り方 》

- ①高野豆腐はお湯(50℃くらい)に10分ほど浸し戻し、軽く絞ってからフードプロセッサーで粗みじんにします。
- ②鍋を火にかける前に鶏ひき肉、高野豆腐、調味料を入れて菜箸4本ほど使って混ぜ合わせてから火にかけます。このときダマにならないようにしっかり混ぜて煮詰めます。
- ③ほうれんそうは茹でて冷水に取り、水気を切って2cm長さに切り、ごま油としょうゆで和える。
- ④人参は細切りにします。鍋に人参、水、砂糖、塩を加え弱火にかけ柔らかくなるまで煮る。人参が煮崩れないように注意する。
- ⑤ご飯の上に、そぼろ、ほうれんそう、人参をのせて出来上がりです。

☆食欲の秋ですね！さつまいもとりんごを使ったサラダを1品紹介します。

【 秋の味覚サラダ 】

《 材料 》

- さつまいも 中1/2本 にんじん 1/4本 きゅうり 1本
- ハム 2枚 りんご 小1/2個
- マヨネーズ 大さじ2.5 砂糖 少々 塩・こしょう 少々

《 作り方 》

- ①さつまいもはよく洗って、ところどころ皮を剥いて1cm角切りにして水にさらす。水気をよくとって170度の揚げ油で素揚げにする。
- ②にんじん、きゅうり、ハム、リンゴも角切りにする。にんじんは茹でておく。きゅうりは軽く塩でもんでおく。りんごは塩水につけて色止めをする。
- ③材料をボウルに入れて、マヨネーズ、砂糖、塩・こしょうで和えて出来上がり。