

# 園児に人気メニュー



## カレーナゲット

- 材料(子ども5人分)
  - ・鶏ひき肉 150g ・木綿豆腐 94g ・にんにく 少々
  - ・マヨネーズ 大2弱 ・小麦粉 大2弱 ・カレー粉 少々
  - ・コンソメ 小1/2 ・塩 少々 ・揚げ油 ・ケチャップ 適量
- 作り方
  - ①木綿豆腐は水切りをし、にんにくはみじん切りにする。
  - ②①の豆腐をなめらかになるまで、よくつぶす。
  - ③ボウルにみじん切りにしたにんにく、②、鶏ひき肉、マヨネーズ、小麦粉、カレー粉、コンソメを入れ、混ぜ合わせる。
  - ④180℃に熱した油で、③を手で成型もしくはスプーンで落とし入れ、中心まで火が通るまで加熱する。

## 蛋花湯

- 材料(子ども5人分)
  - ・卵 Mサイズ1個 ・にんじん1/4本 ・玉ねぎ1/4本
  - ・じゃがいも 1個 ・クリームコーン 60g
  - ・コンソメ 小1 ・塩 少々 ・片栗粉 少々
- 作り方
  - ①にんじんはいちょう切り、玉ねぎはくし切り、じゃがいもは食べやすい大きさにそれぞれ切る。
  - ②鍋に水を入れ、①を入れる。具材が柔らかくなったらクリームコーン、調味料を加える。
  - ③②に水溶き片栗粉を入れ、沸騰したら溶き卵を箸につたわせ回し入れる。味を調べて完成！

## ブロッコリーのおかか和え

- 材料(子ども5人分)
  - ・ブロッコリー100g ・コーン25g ・かつお節 適量 ・みりん 小1/2 ・しょうゆ 小1/2
- 作り方
  - ①ブロッコリーを食べやすい大きさに切る。鍋にお湯を沸かし、ブロッコリーとコーンを茹でる。
  - ②みりんを電子レンジでさっと煮切る。①としょうゆと和え味を調える。

ブロッコリーをキャベツやほうれん草にした和え物も人気です♪

