

保育園の調理さんが考えた☆



親子で もいもいクッキング



～ 今回ご紹介するメニュー

- ◆万能タレを活用した、彩りきれいな焼肉丼
- ◆色々挟んで楽しめる簡単どら焼き



メニュー ① ★焼肉丼★

◆ 完成品 ◆



「タレ」は、サラダにかけても、パスタに絡めても美味しいです。

<材料> 4人分 (大人2人、子ども2人)

タレの材料	• にんにく	1片
	• しょうが	1片
	• りんご	1/2個
	• 玉ねぎ	中1/2個
	• 醤油	大さじ2
	• 砂糖	大さじ1
	• 豚肉(肩ロース)	250g
	• パプリカ	中2個
	• 玉ねぎ	中1個
	• サラダ油	少々
• 塩	少々	

<作り方>

- ① タレ用のにんにく、しょうが、りんご、玉ねぎはすりおろす。
- ② ①に醤油と砂糖を加え、タレを作る。
- ③ ②のタレに豚肉を漬けておく。
- ④ パプリカ、玉ねぎは細切りにしておく。
- ⑤ サラダ油を引いたフライパンで④を炒め、塩を加え皿におく。
- ⑥ ⑤で使用したフライパンに③の肉を入れ、火が通るまで炒める。
- ⑦ 器にご飯を入れ、⑥の肉、⑤の野菜の順に盛り付けてできあがり。

【調理過程】



器にご飯を入れ、お子さんと一緒にお肉と野菜を盛りつけたら完成です。

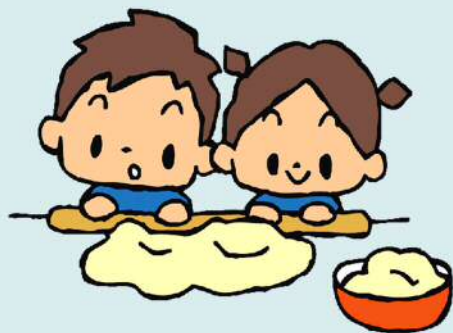
メニュー ② ★とら焼き★

ご紹介しているレシピではあずきあんを挟んでいますが、代わりにジャムやクリームを挟んでも美味しく食べられます♪

◆ 完成品 ◆



重ねてフルーツをトッピングするとカフェのパンケーキのように仕上がります。



<材料> 8枚分

- ・薄力粉 60g
- ・ベーキングパウダー 2g
- ・卵 Sサイズ1個
- ・サラダ油 大さじ1
- ・牛乳 50cc
- ・はちみつ 大さじ1
- ・あずきあん 適量
- ・塩 少々

<作り方>

- ①薄力粉・ベーキングパウダーは合わせてふるいにかける。
- ②卵を混ぜ、サラダ油・牛乳・はちみつ・塩を加えてさらによく混ぜる。
- ③①と②を合わせ、さっくりと混ぜる。
- ④フライパンに③の生地を小さめに入れ、両面を焼く。
- ⑤あずきあんをはさんでできあがり。

【調理過程】



材料



①薄力粉、ベーキングパウダーをふるいにかける。



②卵、サラダ油、牛乳、はちみつ、塩を加えよく混ぜる。



③①と②をさっくり混ぜ、フライパンで両面を焼く。



あずきあん、ジャムやクリームなど好きなものを挟みましょう。フルーツを盛り付けるといっそう美味しいです♪