

園でこどもたちに人気のメニューをご紹介します！



一緒に食べるとおいしいね！

中華風どんぶり

おやこキッチン

<材料> こども2人分

- | | |
|------------------|----------------|
| ・豚もも薄切り肉……………40g | ・だし汁……………適量 |
| ・玉ねぎ……………15g | ・鶏ガラ（粉）……………3g |
| ・しめじ……………10g | ・醤油……………大さじ1 |
| ・人参……………10g | ・みりん……………大さじ1 |
| ・白菜……………20g | ・塩……………少々 |
| ・チンゲン菜……………20g | ・ごま油……………大さじ1 |
| | ・水溶き片栗粉……………適量 |

memo

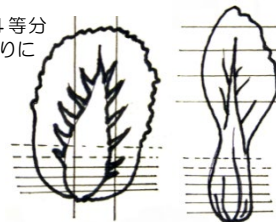
おやこで一緒に♪

- ・小さいお友達は玉ねぎの皮むき
- ・大きいお友達には人参の皮をピーラで剥いてみましょう

<作り方>

- ① 玉ねぎ、白菜、チンゲン菜は薄切り、にんじんはいちょう切りにして下茹でをする。
- ② 熱した鍋に油をひき、豚もも薄切り肉を入れ、炒める。
- ③ 豚肉に火が通ったら、玉ねぎ、しめじを入れ更に炒める。
- ④ 玉ねぎがしんなりしてきたら人参、白菜、だし汁を加えて煮る。
- ⑤ 鶏ガラ、醤油、みりん、塩、ごま油を加え、味を整える。
- ⑥ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、チンゲン菜を入れる。
- ⑦ ごはんの上に乗せたら出来上がり。

白菜は3～4等分に切って薄切りに



チンゲン菜は、葉は幅広に切り、茎は薄切りに。



一緒に食べるとおいしいね！

のりまきトースト

おやつ

軽食にもおつまみにもピッタリ！しかもすごく簡単です。ぜひご家庭でお子さんと一緒に作ってみて下さいね。

<材料> 4本分

- ・サンドイッチ用食パン …………… 4枚
- ・マーガリン、しょう油 …………… 適宜
- ・じゃがいも …………… 小1/2
- ・のり …………… 適量

memo

おやこで一緒に♪

- ・マーガリンをぬる
- ・じゃがいもを切る
- ・のりを巻く

…全体的に簡単な作業です。
年長さんならほとんどできそうですね

<作り方>

- ① パンにマーガリンをぬる。
- ② じゃがいもは縦1/4にくし型に切り、ゆでる。
- ③ のりは1/4に切り、片面にしょう油をつけて、マーガリンを塗った面にのせる。
- ④ のりの上にじゃがいもをのせ、のり巻きのようにくるくる巻き、ようじでとめる。（2ヶ所）
- ⑤ オーブントースターでこんがり焼いてできあがり

