

# 10 がつ の レシピ

## 豚バラ白菜どんぶり

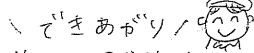


<4人分>

米	2合	だし汁	
豚バラ肉	200g	A 砂糖	小さじ2
玉ねぎ	1個	しょうゆ	大さじ1
白菜	2枚	みりん	小さじ1/2
人参	1/2本	油	適量
青ねぎ	1本	塩	少々

<作り方>

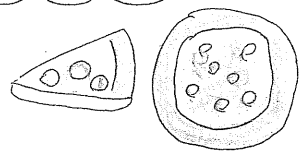
- ① 材料を切る。  
玉ねぎ: くり抜き 人参: 矢印印or千切り  
白菜・豚肉: 食べやすい大きき 青ねぎ: 小口切り
- ② だしを取る。
- ③ フライパンに油をしき、豚肉を炒める。玉ねぎ・人参を入れてさっと炒めたら、白菜、だし汁を加え、やわらかくなるまで加熱する。Aで味付けをし、仕上げにねぎを加える。



とっても簡単なレシピです! お休みの日のごはんにも、白菜がやわらかくなり、かさが減るので野菜がたべたん食べられますね!

# 8 がつ の レシピ

## 夏野菜ピザパン



<材料> 直径20cmくらい1枚分

バター	10g	トッピング	
ドライイースト	4g	トマトケチャップ	適量
強力粉	150g	チーズ	適量
薄力粉	50g	お好みの具	
砂糖	10g	トマト ナイフ スティック	
塩	4g	ピーマン ナビ...	
牛乳	130mL	マヨネーズ x しらすで	

<作り方>

- ① バターは電子レンジで加熱し、溶かす。ドライイーストはぬるま湯で溶いておく。
- ② 全ての材料をボールに入れ、混ぜる。①、牛乳を加え、初めは生地が手にくっつきますが、こねているうちにまとまります。手にくっつかなくなり、生地にツヤが"出て"しましかりこねましょ!
- ③ 冷蔵庫で1晩寝がせる。もしくは1次発酵(40分or30分)させる。
- ④ 室温に戻しておき(パンタム) 30分 生地のガス抜き。
- ⑤ 生地をうすく伸ばし、ケチャップ、切った野菜、チーズをトッピングし、2次発酵(40分or30分)させる。その後、170℃のオーブンで12~15分程度焼く。

# ~ 過去の人気メニューのレシピを集めました ~

# 11 がつ の レシピ

## ◆ きなこあめ ◆

火を使わないので、親子で一緒に作るのにも安心です!

<材料>

・きなこ...100g ・水あめ...120g ・きなこ...適量 (まぶす用)

<作り方>

- ① きなこ、水あめを、ボウルなどの容器にあわせ、練りませる。

### ポイント

水あめは、湯せんなどで温めておく。容器から出しやすいです!!  
粉がけが太く、まとまりにくい時は、水あめやお湯を少量足したり、逆にべたついたりゆるい時は、きなこを足して調整する。

- ② ひとまとまりになったら、棒状に伸ばし、包丁などで好きな大きさに切り分ける(まな板にくっつくようなら、きなこで打ち粉をしておく)。



包丁の刃先は、こまめに研いでおく!

- ③ まわりにきなこをまぶす。

☆ できあがり ☆

材料2つでできる、素朴な美味しさのおやつです。  
子どもたちの大好きなきなこ味!!  
小さい年齢のクラスでも人気!! よく食べていましたよ!

# 3 がつ の レシピ

## ◆ みたらし団子 ◆

※ 幼児クラスのお友だちは、喉につまる恐れのある食材です。おにぎりや、いももちで代用すると安心して食べられますよ。幼児クラスの子は、よく噛んで食べましょう!!

保育園では2本棍から食べていますよ!

一緒につくろう!!

お団子を丸めるところは、親子と一緒に!!  
まん丸や、ゆわぶつに形など、色々な形をつくらせると楽しいですよ!

<材料> 5人分くらい

・白玉粉...100g  
・水...適量  
・砂糖...大さじ2  
・しょうゆ...大さじ1  
・水...大さじ2  
・水溶性片栗粉...適量

<作り方>

- ① 白玉粉に水を入れ、こねる(柔らかくなりすぎないように、調節しながら水を足して下さいね!)
- ② 砂糖、しょうゆ、水をボウルに入れて火にかける。沸とうしたら火を弱め、水溶性片栗粉でとろみをつける(かたさはお好みで!!)。
- ③ 白玉を丸めてゆでる。浮いてきて1~2分たったら、水にあげて冷ます。冷めたら②のみたらしあんと合わせる。

☆ できあがり ☆

白玉粉をこねる時、水の代わりに絹ごし豆腐をこねると時間がかかっても固くならないです!(たねは買って戻れる!)  
ゆでるかわりに蒸したり、ホットプレート等で焼き団子にしてみたらしをかけても、香ばしくて美味しいよ!  
(中まで火が通っているか確認してから食べて下さいね)