

★まろやかさつま汁★

【材料（園児 1 人）】

さつま芋… 30g
人参………… 10g
白菜………… 30g
油あげ…… 3g
ねぎ………… 5g
合わせ味噌… 8g
豆乳………… 20cc
だし汁…… 100cc



【作り方】

- ①各材料は食べやすい大きさに切る。
 - ②鍋のだし汁に①の人参、さつま芋を入れて、ひと煮立ちしたら白菜と油あげを入れる。
 - ③味噌を小さなボールなどの中で、豆乳と鍋のだしで溶いておき、ねぎを入れたら流し入れる。サッと火を通したら出来上がり。
- ※最後は煮立たせないようにしましょう。（味もまろやかで仕上がりがきれいです）
豆乳や味噌の割合は好みで調整してください♪

★鮭のつけ焼き★

【材料（園児 1 人）】

生鮭…………一切れ（40g）

A { 醤油………… 3cc
酒………… 1cc
みりん…… 1cc
しょうが…少々

【作り方】

- ① 生鮭を A のタレにつける。
- ② 20～30分ほどしたらテフロン加工のフライパンか、ホットプレートで油を引かず両面を焼く。（魚焼きグリルでも OK）
冷めても美味しいので、お弁当のおかずにも適しています。

※タレにみりんが入り、焦げやすいので、中火～弱火にして蓋をするときれいな仕上がりで火が通ります。