新潟県特産の車麩

棒に巻き付けバウムクーヘンのように回転させながら生地を重ねて焼いたもの。３回巻きのものが一般的で、４回巻きは手間暇がかかるため珍しい。

10 月 17 日(月)献立より

車麩のそぼろ煮(大人２人、子ども２人分)

●車麩	４枚	●しょう油	大３
●鶏ひき肉	100ｇ	●砂糖	大１
●玉ねぎ	1/2 個	●みりん	大１
●にんじん	1/4 本	●だし汁	1.5 カップ
●油	少々		

① 車麩はお湯で戻し、４等分に切る。
② 玉ねぎは半分スライス、にんじんは短冊切りにする。
③ 鍋で鶏ひき肉を炒め、火が通ったら❷を入れ、炒め合わせる。
④ ❶とだし汁を入れ、味付けをして煮込む。

お湯で戻すとふっくら膨らみ食感も良くなる。
煮物、炒め物、揚げ物など様々な調理に適しており、特に煮物は、煮崩れしにくく煮汁をたっぷり吸って もっちりと仕上がる。

離乳食レシピ

7～8 か月頃
お麩と野菜のおじや

<材料>

７倍粥	60ｇ	麩	３個
ほうれん草（葉先）	１枚	かぶ	10g
にんじん	３g	だし汁	1/2 カップ

<作り方>
① 麩は砕いておく。
② かぶ、ほうれん草、にんじんは柔らかく茹でてみじん切りにする。
③ おかゆ、❶、❷、だし汁を鍋に入れ、ひと煮立ちさせる。

9～11 か月頃
豆腐入り肉団子

<材料>

鶏ひき肉	10ｇ	麩	１個
絹ごし豆腐	15ｇ		
ほうれん草（葉先）	１枚		

<作り方>
① 豆腐は耐熱容器に入れ電子レンジで 20 秒加熱する。
② ほうれん草は柔らかく茹でて、粗みじんに切る。
③ 麩は砕き、水小さじ１で浸しておく。
④ ひき肉、❶、❷、❸を混ぜ合わせ、丸めて熱湯で茹でる。