



# 今月のレシピ



5/13 (金) の献立より

## 高野豆腐の肉巻き

### 【材料 (18 個分)】

高野豆腐	2 枚
チーズ	6 枚
豚肩ロース肉 (しゃぶしゃぶ用)	18 枚
小麦粉	少量
しょう油	大さじ 2
みりん	小さじ 2
砂糖	小さじ 2

### 【作り方】

- ① 高野豆腐を戻して水を切り、長い方を 6 等分、厚さを 3 等分に切る。チーズも高野豆腐に合わせて切る (保育園では長方形のチーズを 3 等分に切って挟む予定です。)
- ② ①の高野豆腐 2 本とチーズ 1 本を豚肉で巻いて、小麦粉をまぶし、170 度のオーブンで 15 分程度焼く。
- ③ しょう油とみりんと少々の水を加えて煮立たせて、②を絡める。

\*高野豆腐やチーズを使うことにより、不足しがちなカルシウムや鉄分を摂ることができます。

焼き時間などはご家庭のオーブンに合わせてください。オーブンを使わずにフライパンで焼いて、たれを絡ませても作ることができます。

### 離乳食レシピ

#### 7~8 か月頃

### 柏餅風ポテト

#### < 材料 >

小松菜 (葉先)	15 g	しらす	少量
じゃが芋	30 g		

#### < 作り方 >

- ①しらすを茹でる。じゃが芋は皮をむいて茹で、マッシュする。小松菜を茹でて細かく刻む。
- ②マッシュしたじゃが芋としらすを混ぜて小判型に成形する。
- ③②の周りに刻んだ小松菜をまぶす。

### 離乳食レシピ

#### 9~11 か月頃

### かつおのキャベツソースがけ

#### < 材料 >

かつお	20 g	キャベツ	20g
しょう油	少量	小松菜 (葉先)	5 g
片栗粉	少量	だし汁	適量

#### < 作り方 >

- ①かつおは茹でて、ほぐす。
- ②煮立たせただし汁に①を加え、しょう油で味付けし、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ③キャベツと小松菜を茹でて細かく刻み、だしでのばす。
- ④②の上に③をかける。