

☆ 保育園の白菜レシピ ☆



新メニュー

白菜クリームスープ

<材料 幼児5人分>

| | |
|----------|--------------|
| 冷凍ほたて貝柱 | 50g |
| 白菜 | 大1枚(100g) |
| 人参 | 中1/4本(40g) |
| 冷凍ホールコーン | 大さじ2強(25g) |
| 牛乳 | 3/4カップ(150g) |
| 豆乳(無調整) | 3/4カップ(150g) |
| 米粉 | 大さじ1強(12.5g) |
| 水 | 3/4カップ(150g) |
| 味噌 | 小さじ1/2(3g) |
| 塩 | 小さじ1/4(1.5g) |
| パセリ | 少々 |
| バター | 大さじ1弱(10g) |

<作り方>

- ① 白菜は長さ2~3cmの太めの千切り、人参はいちょう切りにする。
- ② 米粉に牛乳を1/3程度加え、よく混ぜ合わせておく。
- ③ 白菜、人参に水を加え煮る。
- ④ 野菜が8割程度軟らかくなったら、食べやすい大きさに切ったほたてを加え、火を通す。
- ⑤ 残りの牛乳、豆乳を加えて弱火で温める。
- ⑥ ⑤に②を加え煮込み、味噌、塩で味を整え、仕上げにみじん切りのパセリとバターを加える。

☆ 保育園の白菜レシピ ☆



新メニュー

白菜クリームスープ

<材料 幼児5人分>

| | |
|----------|--------------|
| 冷凍ほたて貝柱 | 50g |
| 白菜 | 大1枚(100g) |
| 人参 | 中1/4本(40g) |
| 冷凍ホールコーン | 大さじ2強(25g) |
| 牛乳 | 3/4カップ(150g) |
| 豆乳(無調整) | 3/4カップ(150g) |
| 米粉 | 大さじ1強(12.5g) |
| 水 | 3/4カップ(150g) |
| 味噌 | 小さじ1/2(3g) |
| 塩 | 小さじ1/4(1.5g) |
| パセリ | 少々 |
| バター | 大さじ1弱(10g) |

<作り方>

- ① 白菜は長さ2~3cmの太めの千切り、人参はいちょう切りにする。
- ② 米粉に牛乳を1/3程度加え、よく混ぜ合わせておく。
- ③ 白菜、人参に水を加え煮る。
- ④ 野菜が8割程度軟らかくなったら、食べやすい大きさに切ったほたてを加え、火を通す。
- ⑤ 残りの牛乳、豆乳を加えて弱火で温める。
- ⑥ ⑤に②を加え煮込み、味噌、塩で味を整え、仕上げにみじん切りのパセリとバターを加える。

お手軽レシピ

白菜のナムル

<材料 幼児6人分>

| | |
|-------|-----------|
| 白菜 | 大3枚(300g) |
| 醤油 | 小さじ1強(7g) |
| ごま油 | 小さじ1弱(3g) |
| 白いりごま | 小さじ1弱(4g) |

<作り方>

- ① 白菜は長さ2cm、幅1cm程度の長さに切って茹で、水気をよく切る。
- ② 醤油、ごま油、白いりごまを混ぜ合わせる。
- ③ 白菜を②で和える。

…ひとくちメモ…

白菜を縦半分にする時は、芯に切り込みを入れて手で裂くようにすると葉を傷めずに分けることができます。

お手軽レシピ

白菜のナムル

<材料 幼児6人分>

| | |
|-------|-----------|
| 白菜 | 大3枚(300g) |
| 醤油 | 小さじ1強(7g) |
| ごま油 | 小さじ1弱(3g) |
| 白いりごま | 小さじ1弱(4g) |

<作り方>

- ① 白菜は長さ2cm、幅1cm程度の長さに切って茹で、水気をよく切る。
- ② 醤油、ごま油、白いりごまを混ぜ合わせる。
- ③ 白菜を②で和える。

…ひとくちメモ…

白菜を縦半分にする時は、芯に切り込みを入れて手で裂くようにすると葉を傷めずに分けることができます。