

☆ 保育園のほうれん草レシピ ☆



色鮮やか

ほうれん草ポタージュ

<材料 幼児5人分>

ほうれん草	1/2 束(100g)
さつまいも	中 1/2 本(100g)
玉ねぎ	大1/2 個(100g)
サラダ油	小さじ 1/2 強(2.5g)
牛乳	200ml
豆乳(無調整)	200ml
水	100ml
バター	10g
塩	小さじ 1/6(1g)

<作り方>

- ① さつまいも・玉ねぎは大きめの角切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎを炒める。透き通ってきたら、さつまいもと水を加えて煮込む。
- ③ ほうれん草は適当な大きさに切る。茹でたら、冷水にとり水を切る。
- ④ ②のさつまいもが柔らかくなったら③と牛乳をミキサーにかける。
- ⑤ ④に豆乳を加えて火を通し、塩で味を調え、バターを加える。

☆ 保育園のほうれん草レシピ ☆



色鮮やか

ほうれん草ポタージュ

<材料 幼児5人分>

ほうれん草	1/2 束(100g)
さつまいも	中 1/2 本(100g)
玉ねぎ	大1/2 個(100g)
サラダ油	小さじ 1/2 強(2.5g)
牛乳	200ml
豆乳(無調整)	200ml
水	100ml
バター	10g
塩	小さじ 1/6(1g)

<作り方>

- ① さつまいも・玉ねぎは大きめの角切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎを炒める。透き通ってきたら、さつまいもと水を加えて煮込む。
- ③ ほうれん草は適当な大きさに切る。茹でたら、冷水にとり水を切る。
- ④ ②のさつまいもが柔らかくなったら③と牛乳をミキサーにかける。
- ⑤ ④に豆乳を加えて火を通し、塩で味を調え、バターを加える。

やさしい甘さ

ほうれん草ケーキ

<材料 幼児5人分>

小麦粉	35g
全粒粉入り粉	20g
ベーキングパウダー	小さじ 1/3 強(1.5g)
卵	M1個(50g)
牛乳	20ml
砂糖	大さじ3弱(25g)
バター	10g
ほうれん草	15g

<作り方>

- ① 小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
- ② ほうれん草は茹でてミキサーにかける。
- ③ バターは電子レンジか湯せんで溶かしておく。
- ④ 卵を泡立て、砂糖・牛乳・ほうれん草を混ぜ合わせる。
- ⑤ ④に①と全粒粉入り粉を加えて切るように混ぜ、③を回し入れる。
- ⑥ ⑤を型に入れ、180℃のオーブンで25～30分焼く。

… ひとくちメモ …

ほうれん草には鉄が豊富に含まれているため、貧血予防に効果的です。

やさしい甘さ

ほうれん草ケーキ

<材料 幼児5人分>

小麦粉	35g
全粒粉入り粉	20g
ベーキングパウダー	小さじ 1/3 強(1.5g)
卵	M1個(50g)
牛乳	20ml
砂糖	大さじ3弱(25g)
バター	10g
ほうれん草	15g

<作り方>

- ① 小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
- ② ほうれん草は茹でてミキサーにかける。
- ③ バターは電子レンジか湯せんで溶かしておく。
- ④ 卵を泡立て、砂糖・牛乳・ほうれん草を混ぜ合わせる。
- ⑤ ④に①と全粒粉入り粉を加えて切るように混ぜ、③を回し入れる。
- ⑥ ⑤を型に入れ、180℃のオーブンで25～30分焼く。

… ひとくちメモ …

ほうれん草には鉄が豊富に含まれているため、貧血予防に効果的です。