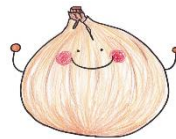


☆ 保育園の玉葱レシピ ☆



ケチャップが
隠し味

オニオンコーンスープ

<材料 幼児5人分>

玉葱	中 1/2 玉 (100g)
サラダ油	小さじ 1/2 (2g)
ホールコーン	50g
ケチャップ	小さじ 1 弱 (5g)
塩	小さじ 1/4 (1.5g)
かつお節(だし用)	15g
昆布(だし用)	1g
水(だし用)	600ml

<作り方>

- ① 昆布とかつお節でだしをとる。
- ② 玉葱は長さ2cm程度の薄切りにする。
- ③ 玉葱を油で炒め、透き通って甘みがでたら、①のだし汁を加えて煮る。
- ④ ホールコーンを加え、塩、ケチャップで調味する。

☆ 保育園の玉葱レシピ ☆



ケチャップが
隠し味

オニオンコーンスープ

<材料 幼児5人分>

玉葱	中 1/2 玉 (100g)
サラダ油	小さじ 1/2 (2g)
ホールコーン	50g
ケチャップ	小さじ 1 弱 (5g)
塩	小さじ 1/4 (1.5g)
かつお節(だし用)	15g
昆布(だし用)	1g
水(だし用)	600ml

<作り方>

- ① 昆布とかつお節でだしをとる。
- ② 玉葱は長さ2cm程度の薄切りにする。
- ③ 玉葱を油で炒め、透き通って甘みがでたら、①のだし汁を加えて煮る。
- ④ ホールコーンを加え、塩、ケチャップで調味する。

香ばしくて
おいしい

納豆かき揚げ

<材料 幼児5人分>

納豆	3パック弱(115g)
豚ももスライス	75g
醤油	小さじ 1/3 (2g)
玉葱	中 1/3 玉弱(60g)
人参	1/4 本(35g)
干しひじき	大さじ 1/2 (1.5g)
醤油	小さじ 1 弱 (5g)
砂糖	小さじ 1/3 (1g)
小麦粉	大さじ 2 と 1/2 (22.5g)
片栗粉	小さじ 2 と 1/2 (7.5g)
卵	M1/2 個(25g)
揚げ油	適量

<作り方>

- ① 肉は7mm角程度に切り、醤油で下味をつけておく。
- ② ひじきは水で戻して洗う。
- ③ 玉葱、人参は長さ2cm程度の太めの千切りにする。
- ④ 揚げ油以外の全ての材料を混ぜ、スプーンなどで落として揚げる。(1人2個)

※固ければ、水を加え調節してください。

香ばしくて
おいしい

納豆かき揚げ

<材料 幼児5人分>

納豆	3パック弱(115g)
豚ももスライス	75g
醤油	小さじ 1/3 (2g)
玉葱	中 1/3 玉弱(60g)
人参	1/4 本(35g)
干しひじき	大さじ 1/2 (1.5g)
醤油	小さじ 1 弱 (5g)
砂糖	小さじ 1/3 (1g)
小麦粉	大さじ 2 と 1/2 (22.5g)
片栗粉	小さじ 2 と 1/2 (7.5g)
卵	M1/2 個(25g)
揚げ油	適量

<作り方>

- ① 肉は7mm角程度に切り、醤油で下味をつけておく。
- ② ひじきは水で戻して洗う。
- ③ 玉葱、人参は長さ2cm程度の太めの千切りにする。
- ④ 揚げ油以外の全ての材料を混ぜ、スプーンなどで落として揚げる。(1人2個)

※固ければ、水を加え調節してください。