

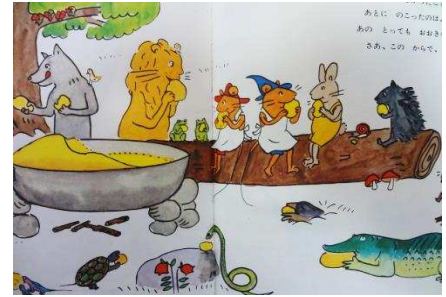
# ぐりとぐらの～かすてら～



絵本の中に出てくる材料、卵・砂糖・小麦粉・牛乳・バターで作ったかすてらです。ぐりとぐらが動物たちと食べたように、フライパンで提供しました。



ぐりとぐらのかすてらは大きな卵を使って作るケーキのようなかすてらです。ぐりとぐらは残った卵の殻で乗り物を作ります。卵のからに見立て作った乗り物に乗ったぐりとぐらを見て、子どもたちは「かわいい」「欲しい～」と喜んでくれました♪



## 9月の紹介メニュー

### ●野菜たっぷりスパニッシュオムレツ

**材料（子ども1人分）：**卵30g、たまねぎ10g、じゃがいも20g、ズッキーニ10g、トマト20g、塩0.3g、ケチャップ5g、サラダ油適量

**作り方：**1. たまねぎは薄いスライス、ズッキーニは5mmの角切りにします。

2. じゃがいもは5mmの角切りにして下茹でします。

3. トマトは5mmの角切りにします。

4. ボウルに卵を入れてよくほぐし、1と2、塩を加えてよく混ぜ合わせます。

5. フライパンに薄く油を敷き、4を入れて両面焼いて中まで火を通します。

6. お皿に盛り、ケチャップをかけて3をのせたら出来上がりです。



## 9月のだいすきメニュー

### ●かつおのチーズコロッケ

**材料：（子ども1人分）：**かつお30g、じゃがいも30g、たまねぎ10g、チーズ10g、酒3cc、塩0.3g、小麦粉、卵、パン粉・適量、揚げ油適量

**作り方：**1. かつおは酒をかけてフライパンで蒸し焼きにし、中まで火を通します。

2. 玉ねぎはみじん切りにし、フライパンに薄く油を敷き透明になるまで炒めます。

3. じゃがいもは茹でて潰します。

4. ボウルに1をほぐし2と3を入れ、チーズと塩を加えてよく混ぜ合わせ、小判型にします。

5. 小麦粉、卵、パン粉の順につけ、160～180℃に温めた油でこんがり色付くまで揚げたら出来上がりです。

※パサパサしてしまうお魚が食べやすいメニューです。

※お好みでケチャップやソースをかけてもおいしいです♪

※かつおはツナ缶に変えればそのまま使えます。

