

よるのわがしやさん ~いちごだいふく~



いちごだいふくは、子どもたちに合わせて少し小さめに作ったので、「かわいい!」と喜んでかぶりついて食べていました♪絵本の中では、和菓子がたくさんできます。いちごだいふくの出会いは、わかったかな?



いちごだいふくおいしかったよ。また、食べたいな♪

1月の紹介メニュー

●お好み焼き風キャベツ焼き

材料(子ども1人分):小麦粉 10g、豚肉 10g、きゃべつ 20g、卵 10g
だし汁 10cc、サラダ油・ソース・マヨネーズ・青のり・かつお節 適量

- 作り方: 1. きゃべつは千切りにします。
2. 豚肉は1~2cm幅の食べやすい大きさに切ります。
3. 小麦粉・だし汁・卵をよく混ぜ合わせます。
4. 3にきゃべつを加えて混ぜます。
5. フライパンに油を敷き、4をのばして入れ、その上に2をのせて焦げ目がつくくらいまで焼いたら、裏返して蓋をして蒸し焼きにします。
6. 中まで火が通ったら、食べやすいようにお皿に切り分け、ソースとマヨネーズ、かつお節をかけたら出来上がりです♪



だいすきメニュー

●麩のラスク

材料(子ども1人分):お麩 5g、無塩バター 2g、砂糖 3g、きなこ 2g

- 作り方: 1. トースターで2~3分お麩を焼き、裏返して1~2分焼きます。
2. フライパンにバターと砂糖を入れ、中火でバターを溶かします。
3. バターが溶けたら火を止めて、1を入れてまんべんなく和えます。
4. 3にきなこをまぶしたら出来上がりです♪
※お好みで砂糖を黒糖にしてもおいしいですよ。

●おさつフライ

材料(子ども1人分):さつまいも 50g、サラダ油 適量

- 作り方: 1. さつまいもは皮ごとよく洗い、2~3mmのスライスにして5分ほど水にさらし、水気を切ります。
2. 鍋にサラダ油を入れて、170℃くらいに温まったら1を入れ、中まで火が通るまで揚げた出来上がりです♪
※お好みで揚げたさつまいもに、少し塩を振ってもおいしいです。