

とりのクリームシチュー

2013.12 乳幼児を持つ母のグループ

【材料】

とりもも肉	300 g
玉ねぎ	1/2 個 (150 g)
サラダ油	大さじ 1
バター	大さじ 2
水	C 2
スープの素	1 個
じゃが芋	大 2 個 (300 g)
人参	小 1 本 (100 g)
セロリ	10 cm (50 g)
生椎茸	3~4 枚 (50 g)
ベイリーフ	1 枚
牛乳	C 1.5
米粉	大さじ 4~5
塩	小さじ 1/2

【作り方】

- ・とり肉はひと口大に切り、塩、こしょう、小麦粉を少々まぶす。
 - ・玉ねぎはみじん切り、じゃが芋、人参、セロリは、小さめの乱切り、生椎茸はひと口大に切る。
- ①鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎを炒め、すき通ったらバターを加えて、とり肉を炒める。
 - ②水・スープの素・生椎茸以外の野菜を加え、ベイリーフを入れて途中あくを除きながら、野菜が柔らかくなるまで煮る。※5分煮て、鍋帽子。
 - ③牛乳・米粉・生椎茸を加え、塩味をととのえ、火を通して仕上げる。

(はやねはやおき四回食)

野菜の甘酢漬

2013.12 乳幼児を持つ母のグループ

【材料】

野菜	500g
きゅうり	2本(200g)
人参	100g
大根	150g
セロリ	50g
刻み昆布	
合わせ酢	
酢	大さじ3
サラダ油	大さじ1
砂糖	大さじ1.5
塩	小さじ1.5

【作り方】

- ・材料の野菜を2.5cm～3cm長さの棒状に切る。
 - ・合わせ酢と容器に入れて、野菜と昆布と一緒に漬け込む。
- ※一日たつと野菜からの水分が出て味がなじみ美味しくなる。

(はやねはやおき四回食)