

11月28日

岡崎保育園びよびよ給食試食会

カレイのみそ焼き

【材料】

カレイ切り身	6切
しょうが	5g
ミックス味噌	大さじ1
砂糖	小さじ3
みりん	小さじ1
酒	小さじ1

【作り方】

- ① しょうがの皮をむき、おろしがねですりおろし、絞り汁を用意する。
- ② 味噌、砂糖、みりん、酒、①のしょうがをよく混ぜ合わせ、カレイの切り身をつけて30分程度おく。
- ③ 170℃に温めたオーブンで10分焼き完成！（フライパンで弱火～中火で焼いてもOK）



ブロッコリーとれんこん炒めもの

【材料】

ブロッコリー	1／2個
れんこん	120g
ウインナー	60g
オリーブ油	小さじ2
塩	ひとつまみ
コンソメ	1g

【作り方】

- ① ブロッコリー、れんこん、ウインナーはお好みの大きさに切る。
- ② ブロッコリー、れんこんは歯ごたえが残るように軽くゆでる。
- ③ フライパンを弱火にし、オリーブ油を入れウインナーを炒める。ブロッコリーと蓮根を入れて、塩とコンソメで味を整え完成！