

# 長森北保育所 キッズトントン

## ～みんなで作ってみよう～

### ☆にんじんおにぎり☆ (4人分)

|            |      |
|------------|------|
| 米          | 240g |
| にんじん       | 100g |
| 顆粒コンソメ     | 小さじ2 |
| (固形であれば1個) |      |
| 水          |      |

- ① にんじんはすりおろす。
- ② 炊飯器に①、米、コンソメ、水を入れて炊く。
- ③ ラップでおにぎりを作る。

### ☆野菜たっぷりスープ☆ (4人分)

|          |        |
|----------|--------|
| キャベツ     | 120g   |
| にんじん     | 80g    |
| たまねぎ     | 80g    |
| ブロッコリー   | 100g   |
| ウインナー    | 4本     |
| 固形スープのもと | 1個     |
| 塩・こしょう   | 少量     |
| 水        | 3.5カップ |

- ① キャベツは食べやすい大きさに角切りにする。にんじんはいちよう切りにする。たまねぎは、薄切りにする。ブロッコリーは子房に分ける。ウインナーは切り込みを入れる。
- ② なべに水を入れて中火にかけ、固形スープの素、たまねぎ、にんじんを加える。沸騰したらキャベツとブロッコリー、ウインナーを加え、10分ほど煮る。塩、こしょうで味を調える。

### ☆アップルもきんとん☆ (4個分)

|       |      |
|-------|------|
| さつまいも | 150g |
| りんご   | 80g  |
| 砂糖    | 30g  |

- ① さつまいもは皮をむいて適当な大きさに切り、かぶるくらいの水で茹でる。茹であがったら水を捨てて熱いうちにつぶす。
- ② りんごは皮をむいて種をとり、薄くいちよう切りにする。これを鍋に入れ、砂糖を加えて汁気がなくなるまで煮る。
- ③ ①に②を加えてよく混ぜ合わせる。4等分にわけてサランラップで茶巾にしぼる。