

おうちでも
かんたん!

つくしんぼで人気の献立メニュー

<ウイングスティックの酢煮>

- ・鶏手羽肉(8本)
- ・酢(大さじ1)
- ・三温糖(小さじ1)
- ・しょうゆ(大さじ1)
- ・お水(お肉がひたる程度)



お鍋にすべての材料を入れ、クッキングシートで落しぶたをしてから、さらにお鍋のフタを少しだけ開けて閉じます。1時間ぐらいかけて弱火～中火で煮て(水分が蒸発しないように注意しながら)、お肉がやわらかくなれば出来上がり。

酸味は残らず甘口。
お肉がほろほろで、
乳児も食べやすいです!



<たたきキュウリ>

- 調味液
- ・キュウリ(2本)
 - ・しょうゆ(大さじ1/2)
 - ・ごま油(小さじ1/2)
 - ・三温糖(大さじ1と小さじ2)
 - ・酢(大さじ1と小さじ2)
 - ・塩(ひとつまみ)
 - ・白すりごま(大さじ1と1/2)
 - ・しょうが(ひとかけらを千切り)



キュウリを麺棒でやわらかくなるまでたたいたら、ひと口大にカット。調味液と一緒にビニール袋に入れて、1時間ぐらいつければ出来上がり。

酸味と甘さが絶妙で、
乳児も幼児も大好きです!



<もち春巻き>



・春巻きの皮(1枚)

- ① スライスチーズ(1枚を1/3にカットし重ねる)
- ② ハム(半分にカットし重ねる)
- ③ もち(市販の切り餅を半分にカット)

①②③の順に春巻きの皮で巻いて170度で5分程揚げて出来上がり。

圖では、歯切れもよく、
のどにつきりにくい
「雑穀もち」を使ってい
ます。
また、乳児にはおもち
をご飯に替えて作って
います!