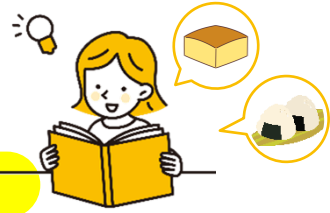


もぐもぐ ポケット

絵本からとびだした!

物語メニュー



絵本に登場してくる、または絵本をテーマにした料理やおやつレシピを紹介します。食べることが大好きな子どもに育てて欲しいですね!

レシピ監修

パレット保育園 給食チーム

この絵本から登場!

「しましまぐるぐる」のしましまクッキー

パレット保育園
7月の献立に
登場!



※イメージ

材料

食品名	3歳以上 一人当たり(g)	3歳未満 一人当たり(g)
小麦粉	10.0	8.0
無塩バター	3.3	2.6
なたね油	1.4	1.1
三温糖	2.3	1.8
水	1.5	1.2
小麦粉	10.0	8.0
無塩バター	3.3	2.6
なたね油	1.4	1.1
三温糖	2.3	1.8
ココア	0.2	0.2
水	1.5	1.2

作り方

- ①プレーン生地を作る 小麦粉は振るっておく
- ②無塩バターは常温に戻しクリーム状になるまで混ぜ、なたね油と三温糖を加えてさらに混ぜる
- ③①と水を入れてヘラでサクリと混ぜる
- ④ココア生地を作る 小麦粉とココアは振るっておく
- ⑤無塩バターは常温に戻し、クリーム状になるまで混ぜ、なたね油と三温糖を加えてさらに混ぜる
- ⑥④と水を入れてヘラでサクリと混ぜる
- ⑦2種類の生地を分けて、1つ辺り交互に4枚重ねて(プレーン→ココア→プレーン→ココア)ラップで包んで冷蔵庫で30分程寝かせる
- ⑧⑦の生地を切り分けて、170℃のオーブンで10~15分程焼く

この絵本から登場!

「うどんのうーやん」の冷やしうどん

パレット保育園
8月の献立に
登場!



※イメージ

材料

食品名	3歳以上 一人当たり(g)	3歳未満 一人当たり(g)
干しうどん	25.0	20.0
鶏もも肉	12.0	9.6
油揚げ	3.0	2.4
にんじん	7.0	5.6
万能ねぎ	3.0	2.4
かつお・昆布だし汁	150.0	120.0
しょうゆ	2.0	1.6
食塩	0.2	0.2

作り方

- ①うどんは半分折って茹でて、浄水でぬめりを取る
- ②鶏肉は一口大、人参は細切りにし、万能ねぎは小口切りに切る 油揚げは油抜きをし、細切りにする
- ③だし汁に②を入れて柔らかくなったら、しょうゆ、塩で味付けをする 荒熱が取れたら冷蔵庫でつゆを冷やす
- ④①を盛り付けて、③のつゆをかける

