

11月誕生会レシピ

令和2年11月13日
新堀保育園

♡ 献立名 ♡

まるパン
とろとろマカロニグラタン
コールスローサラダ
みかん
わかめスープ

ほうれん草と
トマト風味の
まるパン！



とろとろマカロニグラタン

🍎材料(子ども3~4人分)

マカロニ	30g
鶏もも肉ココロ	45g
冷凍むきエビ	30g
玉葱	1/2個
フロッキー	3~4房
バター	大さじ1
ホワイトソース缶	90g
塩・こしょう	少々
粉チーズ	15g
パン粉	大さじ1

🍎作り方

- ① 玉葱は皮をむき、スライスに切る。フロッキーは小さめに切る。
- ② 小鍋にお湯を沸かし、塩を入れ、マカロニを茹でる。
- ③ フライパンにバターを入れ、中火で鶏もも肉→玉葱→むきエビの順で炒める。
- ④ 火が通ったら、マカロニ→フロッキー→ホワイトソースを入れ、塩・こしょうで味を調える。
- ⑤ オーブンを180度に予熱しておく。
- ⑥ 耐熱皿に④を入れ、粉チーズ、パン粉をふるう。
- ⑦ 10~15分加熱し、焼き目がついたら完成です。

コールスローサラダ 🍎材料(子ども3~4人分)

キャベツ	大き目の葉2枚
胡瓜	1/2本
ホールコーン缶	15g
ドレッシング	
サラダ油	大さじ1/2
酢	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々

🍎作り方

- ① キャベツは千切り、胡瓜は斜め半月切りにする。
- ② 油、酢、塩、こしょうを合わせ、ドレッシングを作る。
- ③ ①の野菜と和えたら、完成です。

わかめスープ 🍎材料(子ども3~4人分)

塩蔵わかめ	15g
玉葱	1/4個
人参	1/6本
コンソメ	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
水	300g

🍎作り方

- ① 塩蔵わかめは水洗いし、食べやすい大きさに切る。玉葱は皮をむき、スライスに切る。人参は皮をむき、千切りにする。
- ② 鍋にお湯を沸かし、①を入れ煮る。
- ③ 火が通ったら、コンソメで味をつける。
- ④ 塩・こしょうで味を調えたら完成です。

