



あゆみ保育園で人気のレシピをご紹介します★

～とうもろこしごはん～

【材料】 (4人分)

- ・米 2合
- ・とうもろこし 1/2本 (200g)
- ・水 400cc
- ・塩 小さじ1/2
- ・酒 小さじ1



【作り方】

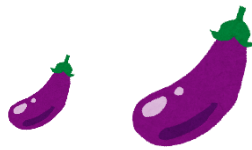
- ① 米を分量外の水で研ぎ、ザルに上げて水気を切る。
- ② 生のとうもろこしは包丁で側面を削ぐようにして粒を外す。
- ③ 炊飯器に米、塩、酒、水を入れたら、②をとうもろこしの芯も含めて入れ、炊く。
(とうもろこしは冷凍 or 缶でもOK)
- ④ 炊き上がったら芯を取り除いて混ぜ合わせ、できあがり♪
※ごはん混ぜ込む場合は、芯がついたままのとうもろこしを蒸して粒を外し、分量の塩と一緒に混ぜ込んでください。

とうもろこしに含まれている「グルタミン酸」& 「ショ糖」が、おいしさの秘密です。芯の部分にもうま味が詰まっているので、丸ごと手に入る場合は一緒に炊くと◎

～チーズミートなす～

【材料】 (4人分)

- ・なす 160g
- ・豚ひき肉 100g
- ・にんにく ひとかけ
- ・ホールトマト缶 40g
- ・油 適量
- ・コンソメ 小さじ1
- ・トマトケチャップ 40g
- ・チーズ 40g



【作り方】

- ① なすはいちょう切りにし、水にさらす。にんにくはみじん切りにする。
- ② ホールトマトは細かく潰す。
- ③ フライパンに油をひき、なすをしんなりするまで炒める。
- ④ 別の鍋に油をひき、にんにくを炒め、香りが出たら挽肉を加え炒め、コンソメ・トマトケチャップ・2を加えて混ぜる。
- ⑤ 炒めたなすを入れて混ぜ、耐熱容器に入れる。
- ⑥ 5にチーズをのせ、200度のオーブンでチーズが溶けるまで焼いたらできあがり♪

お子様が苦手ななすも、大好きなミートソースと一緒に和えれば、アツという間にペロリと食べてしまいます！
なすだけでなく、じゃがいもやズッキーニなどの野菜を加えても美味しくできます★

