

ポパイミートボール カレーライス



マシュマロ スイートポテト



今月は、年長さんからのリクエストメニューで一番人気だった、ポパイミートボールカレーライスとマシュマロスイートポテトを紹介したいと思います。

《ポパイミートボールカレーライス》

	〈材料 4人分〉			
A	・合びき肉（園では鶏と豚使用）	200g	・人参	} お好みの量 お好みの 切り方で
	・パン粉	40g	・玉ねぎ	
	・塩	少々	・大根	
	・ほうれん草（茹でてみじん切り）	1/2束	・しめじ	
	・牛乳（豆乳）	40cc	・カレールウ	適量

〈作り方〉

- ①Aをよく混ぜ合わせます。
 - ②鍋に、野菜を入れ煮込みます。野菜が柔らかくなったら、①を丸めながら鍋に入れていきます。
 - ③ミートボールに火が通ったら、カレールウを入れます。
- ※具材は、お好みで結構です。お子さんの好きな物で作ってみて下さいね。

《マシュマロスイートポテト》

	〈材料 4個分〉	
・さつまいも	200g	
・砂糖	8g	
・バター	20g	
・マシュマロ	4個	

〈作り方〉

- ①さつまいもは皮をむき、適当な大きさに切って茹でます。柔らかくなったら、湯を捨て、水分をとばします。
- ②①をつぶし、バター、砂糖を混ぜます。
- ③冷めたら、4等分して平たく丸め、中央をへこませ、マシュマロを乗せます。
- ④オーブンかトースターで、マシュマロに焦げ目が付くまで焼きます。

