



～ペンギン～

青のりごはんと白飯でペンギンの形を作り、
レーズンとコーンで目と口と足をつけてみました。
子どもたちは「ペンギンさんだ!」とはしゃいで
食べていました。



～鶏肉の南瓜クリーム煮～

<材料>

子ども 4 人分

鶏もも肉	250 g
南瓜	100 g
薄力粉	大さじ3
食塩	適量
牛乳	適量
三温糖	大さじ3
油	大さじ1

作り方

- ① 鶏肉と南瓜を1 cm角位の大きさに切ります。
- ② フライパンに油を引いて鶏肉を炒めます。
- ③ ②に火が通ったら南瓜を入れて炒めます。
- ④ ③が炒まったら薄力粉を加え粉気がなくなるまでさらに炒めて、牛乳をすこしずつ加えよく混ぜます。
- ⑤ 食塩と三温糖を入れて出来上がりです。