

おすすめレシピの紹介

給食のおすすめ料理や子どもたちに好評だった料理を紹介していきます

★セサミトースト★

焼くことでゴマが香ばしくなり、おいしいよ！

- 〈材料〉食パン 4枚分
- ・食パン (6枚切り) 4枚
 - ・砂糖 12g(小さじ4)
 - ・マーガリン 40g
 - ・いりごま白 6g(小さじ2)
 - ・すりごま白 12g(小さじ4)

※保育園では、6枚切り食パンを使用しましたが、お好みのサイズで構いません。

〈作り方〉

- ① 砂糖、マーガリン、いりごま、すりごまを混ぜ合わせる。
- ② 食パンに塗って、トースターで焼くと完成

※食べるときにごまが、ぽろぽろこぼれやすいです。ご注意ください。



※切干大根スープ※

切干大根はいろんな料理に使えます！！

〈材料〉4人分

- ・ごま油 2g(小さじ1/2)
- ・豚肉 30g
- ・切干大根 15g
- ・人参 30g
- ・しいたけ 20g
- ・チンゲン菜 40g
- ・水 600cc
- ・顆粒中華味(鶏ガラスープなど) 3g
- ・塩 0.8g
- ・こしょう 少々
- ・しょうゆ 6g(小さじ1)

A

〈作り方〉

- ① 切干大根は、水で戻しておき、食べやすい大きさに切る。
- ② 豚肉は食べやすい大きさ、人参は千切り、しいたけは半分スライス、チンゲン菜は3cm幅程度に切る。
- ③ 鍋にごま油を熱し、豚肉を炒め、人参、切干大根、しいたけの順に加え炒める。
- ④ 水を入れ、人参がやわらかくなるまでやや煮る。(切干大根は多少歯ごたえがある程度がおすすめ)
- ⑤ Aの調味料とチンゲン菜を加え、ひと煮立ちしたら完成。

※中に入れる食材は、もやし、キャベツ、しめじなどお好きなもので構いません。



♪チーズケーキ♪

笑顔が溢れる♡大人気のおやつ！！

〈材料〉8ヶ分

- ・クリームチーズ 200g
- ・砂糖 54g(大さじ6)
- ・卵 S 1個
- ・サワークリーム 40g
- ・プレーンヨーグルト 70g
- ・生クリーム 75g(大さじ5)
- ・レモン果汁 5g
- ・薄力粉 36g(大さじ4)
- ・ビスケット 8枚
- ・アルミカップ 8個

〈作り方〉オーブンを180℃に予熱しておく

- ① クリームチーズは常温に戻すか、電子レンジで少し温めやわらかくしておく。
- ② アルミカップにビスケットをしく。
- ③ ボールに①のチーズ、砂糖、卵、サワークリーム、ヨーグルト、生クリーム、レモン果汁を入れてよく混ぜる。
- ④ なめらかになったら、薄力粉をふるいながらいれて混ぜる。
- ⑤ 180℃に予熱したオーブンで、20分程焼き、表面にほんのり焦げ目がつき、中まで火が通れば完成。

※ご家庭のオーブンの種類により焼き時間が多少異なります。

