

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

★鶏と野菜の味噌炒め★

揚げた鶏肉、野菜が味噌とよくからんでおいしいです♡

〈材料〉4人分

- ・鶏もも 150g
- ・酒 5g(小さじ 1)
- ・塩/こしょう 0.5g/少々
- ・片栗粉 9g(大さじ 1)
- ・なす 80g
- ・かぼちゃ 100g
- ・揚げ油 適量
- ・炒め用油 4g(小さじ 1)
- ・人参 40g
- ・ピーマン 20g
- ・味噌 12g(小さじ 2)
- ・砂糖 9g(大さじ 1)
- ・みりん 6g(小さじ 1)
- ・酒 5g(小さじ 1)

A

〈作り方〉

- ① 鶏肉は小さめの一口大、なすとかぼちゃは乱切り、人参はいちょう、ピーマンは小さめの四角に切る。
- ② 鶏肉は、酒、塩、こしょうで下味をつけておく。
- ③ なすとかぼちゃは素揚げする。下味をつけた鶏肉は、片栗粉をまぶして揚げる。
- ④ フライパンに油を熱し、人参を炒める。人参がやわらかくなったら、ピーマンも加えさっと炒める。
- ⑤ ④に揚げたなす、かぼちゃ、鶏肉を加えて、A の調味料で味をつけながら炒める。調味料がよくからんだら完成。



❖魚の梅肉焼き❖

漬け込んで焼くだけ！お好きな魚で！

〈材料〉4人分

- ・お好きな魚 40g 4切
(味がついていないもの)
- ・練り梅 6g
- ・しょうゆ 3g(小さじ 1/2)
- ・みりん 6g(小さじ 1)
- ・酒 5g(小さじ 1)
- ・砂糖 1.5g(小さじ 1/2)

※保育園では「あじ」を使用しました。
白身魚でも青魚でもおいしいです。

〈作り方〉 オープンは 200℃に予熱しておく

- ① 調味料をすべて合わせておく。
- ② ①の調味料に魚を漬け込む。
- ③ 200℃のオーブンで 15 分ほど焼き、火が通ったら完成。
魚焼きグリルやフライパンで焼いていただいても構いません。

※ご家庭のオーブンの種類により、多少焼き時間が異なります。
※保育園では 1 切 40gの魚を使用しています。それに対する調味料の分量です。お店で売られている魚はもっと大きいので、調味料を増やして対応してください。



♪凍り豆腐のあべかわ♪

大豆製品を使ったおやつ！たんぱく質とカルシウムが豊富です。

〈材料〉4人分

- ・凍り豆腐 サイコロ 20g
- ・片栗粉 18g(大さじ 2)
- ・揚げ油 適量
- ・きなこ 8g
- ・砂糖 9g(大さじ 1)
- ・塩 少々



〈作り方〉

- ① 凍り豆腐は、たっぷりのぬるま湯に浸してしっかり戻しておく。
- ② きなこ、砂糖、塩は合わせておく。
- ③ ①の凍り豆腐に戻ったら、水分を絞る。(※)
- ④ ③に片栗粉をまぶし、油で揚げる。(跳ねることがあるので注意)
- ⑤ 揚げたら、②のきなこをからめて完成。

※両手でぎゅーっとしぼる。水分が多すぎると、片栗粉をまぶして揚げた時に、くっつきやすくなります。逆に硬くしぼりすぎると、揚げた時に凍り豆腐がスカスカした感じで硬くなります。コツをつかむのは、なかなか難しいですが、やりながらおいしいポイントを見つけよう！

