



# 保育園給食おすすめレシピ



あま市学校給食センター

保育園給食は、子どもたちにおいしく食べてもらえることだけでなく、この時期に発達する味覚も大切にしています。素材の風味を生かし調理方法を変え、味付けを薄味にしています。

今回は、あま市保育園給食のおすすめレシピを紹介します。家庭でもぜひ作ってみてください。

## ドライカレー



### 材料（4人分）

- 豚ひき肉・・・300g
- たまねぎ・・・1個
- にんじん・・・1/2本
- おろししょうが・・・小さじ1
- おろしにんにく・・・小さじ1
- ウスターソース・・・大さじ2
- ケチャップ・・・大さじ1
- A 純カレー・・・小さじ1
- 粉末コンソメ・・・大さじ1/2
- しょうゆ・・・大さじ1
- 小麦粉・・・小さじ3
- しお・・・適量
- こしょう・・・適量

### 作り方

- ① たまねぎ、にんじんはみじん切りにしておく。
- ② フライパンに豚ひき肉、おろしにんにく、おろししょうがを入れて炒める。
- ③ 肉に火が通ったら①を入れ炒める。
- ④ 野菜がしんなりしたら A を入れ軽く混ぜ、小麦粉を振りかけ混ぜる。
- ⑤ 火が通ったらしお、こしょうで味を調える。

小麦粉を振り入れる時はだまになるのを防ぐため、全体に振りかけて入れましょう。



## 鶏の甘酢焼き



### 材料（4人分）

- 鶏もも肉・・・1枚
- A おろししょうが・・・小さじ1
- しょうゆ・・・小さじ2
- 酒・・・小さじ2
- かたくり粉・・・適量
- B しょうゆ・・・大さじ2
- さとう・・・小さじ1 1/2
- 酢・・・小さじ2
- 炒め油・・・適量

### 作り方

- ① 鶏肉を食べやすい大きさに切る。
- ② A の調味料に鶏肉を漬け、10分ほどおく。
- ③ ②の汁気を軽く捨て、鶏肉にかたくり粉をまぶす。
- ④ フライパンに油を入れて熱し、鶏肉を焼く。
- ⑤ 肉に火が通ったらあらかじめ合わせておいた B の調味料を入れ絡める。

酢は健康を守る大切な調味料とも言われ、疲労回復や食欲増進作用があります。またカルシウムの吸収をよくする効果や減塩効果などもあります。



## トマトとたまごのふんわり汁



### 材料（4人分）

- ベーコン・・・40g
- トマト・・・1/2個
- たまねぎ・・・1/2個
- たまご・・・1個
- みつば・・・2本
- しょうゆ・・・大さじ1 1/2
- みりん・・・大さじ1 1/2
- だし汁・・・800ml
- しお・・・少々
- かたくり粉・・・適量

### 作り方

- ① トマトは1cm角に切り中の種は軽く取り、たまねぎはスライス、みつばは2cmの長さに切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 鍋にだし汁を入れみつば以外の具を入れ、たまねぎに火が通ったらしょうゆ、みりんを入れしおで味を調える。
- ③ いったん火を止め、水溶きのかたくり粉をかきまぜながら入れ、とろみをつける。
- ④ 再び火をつけ、沸騰したところに溶いた卵をかきまぜながら流し入れる。
- ⑤ みつばを入れてひと煮立ちさせる。

トマトに含まれる『リコピン』は、加熱すると吸収率が高まります。風味の苦手な方は、煮込み時間を長くしましょう。



## じゃがいものきんぴら



### 材料（4人分）

- じゃがいも・・・2個
- にんじん・・・1/2本
- 白いりごま・・・少々
- A { 顆粒だし・・・小さじ1
- しょうゆ・・・大さじ1
- さとう・・・大さじ1
- 炒め油・・・適量

### 作り方

- ① じゃがいも、にんじんは千切りに切る。
- ② フライパンに油を入れ熱し、①を入れる。
- ③ 野菜に火が通ったら、Aの調味料を入れ炒める。
- ④ 調味料が絡まったら白ごまをふり、混ぜる。

じゃがいもは「ビタミンC」が豊富に含まれています。じゃがいものビタミンCは加熱に強く、効率良く摂取できます。



ただしいてあらいをおぼえよう！



① ごしごしの“て”



② ねこさんの“て”



③ はんたいもやるよ



④ つぎはおやまの“て”



⑤ そしてかめさんの“て”



⑥ はんたいもやるよ



⑦ さいごに う・で・わ！



⑧ きれいながしてぴっぴか！