



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）

A	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
	ウスターーソース	大さじ2
	ケチャップ	大さじ1
	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切っておく。
- 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、こしょうで味を調整する。

小麦粉を振りい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）

A	鶏もも肉	1枚
	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、みりんを入れしあで味を調える。
- ③ いったん火を止め、水溶きのかたくり粉をかきませながら入れ、ところみをつける。
- ④ 再び火をつけ、沸騰したところに溶いた卵をかきませながら流し入れる。
- 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、加熱すると吸收率が高まります。風味の苦手な方は、煮込み時間を持続させましょう。



じゃがいものきんぴら

材料（4人分）

A ジャガイモ・・・ 2 個
にんじん・・・ 1/2 本
白いりごま・・・ 少々
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 ジャガイモ、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、効率よく摂取できます。



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 きれいにながしてぴっかぴか！