

子どもたちに伝えたい園の味！おいしさの秘密は…



カレー

| 材料 | 分量 | 下準備 | 作り方 |
|---|------|-------------|---|
| ごはん | | | ① 鍋に油を入れ、にんにくとしょうがを炒める。 ② ジャガイモとグリーンピース以外の材料を加えて炒め、食材がかぶるくらいの水を入れて煮る。 ③ 人参が軟らかくなったら、じゃが芋を入れてさらに煮る。 ④ 具材に火が通ったら、一度火を止め、手作りルウ※下記参照と④を溶かし、火をつけて煮込む。 ⑤ お好みのとろみがついたら、グリーンピースを入れて出来上がり。 ⑥ ご飯にかけて、いただきます。 |
| 豚肉(薄切り) | 90g | 食べやすい大きさに切る | |
| じゃが芋 | 180g | 好みの切り方で | |
| 人参 | 90g | 一口大にする | |
| 玉ねぎ | 240g | | |
| にんにく・しょうが | 少々 | みじん切り | |
| グリーンピース | 20g | | |
| 油(炒め用) | 適量 | | |
| <手作りルウ>小麦粉24g(大さじ3弱) バター25g カレー粉ひとつまみ ④ 市販のカレールウ(甘口)60g ケチャップ18g(大さじ1) ソース12g(小さじ2) | | | |



☆☆☆ 手作りルウの作り方 ☆☆☆
 ①バターを鍋に入れ、弱火にかけて溶かす。
 ②小麦粉、カレー粉を加えて、しっかりと炒める。
 ③ぬるま湯を少しずつ入れながら滑らかになるまで弱火で混ぜ続け、とろりしたら火を止める。

ポイント!



園の優しいカレーの味、
 時間のあるお休みの日などにぜひお試しください♪

<他にも具材を変えると違った味わいのカレーになります！>

| 夏野菜カレー(1) | 夏野菜カレー(2) | 秋の味覚カレー | 根菜カレー |
|---|-----------------------------------|---------------------------------|--|
| 豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ トマト パプリカ(赤・黄) 枝豆 | 豚肉 じゃが芋 かぼちゃ なす ズッキーニ | 豚肉 さつまいも 玉ねぎ 人参 しめじ | 豚ひき肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 大根 ごぼう |

根菜がおいしい
冬がおすすめ!

☆豚肉の代わりに、鶏肉・牛肉・ツナなどにしてもおいしくできますよ！
 ☆季節の野菜を使うと◎

※レシピ集の分量は、基本的に4人分(大人2人・子ども2人)です。

シチュー

| 材料 | 分量 | 下準備 | 作り方 |
|----------------|-------------|-------------|---|
| 豚肉(薄切り) | 90g | 食べやすい大きさに切る | ① 鍋に油を熱し、豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋を炒める。 ② ひたひたになる位に水を加え、軟らかくなるまで煮る。 ③ フライパンを熱し、バターを溶かして小麦粉を弱火でよく炒める。ぬるま湯で溶いたスキムミルクを少しずつ加えてのばす。 ※スキムミルクはぬるま湯に <u>少しずつ</u> 入れながら、泡だて器で混ぜるとダマになりません。 ④ ②の材料が軟らかくなったら、③を少しずつ加え、生クリームも加えてとろみがつくまで煮る。塩で味を調える。 ⑤ 器に盛り、パセリを散らす。 |
| 玉ねぎ | 210g | 薄切り | |
| 人参 | 90g | 乱切り | |
| じゃが芋 | 210g | 乱切り | |
| 油 | 6g(大さじ1/2) | | |
| パセリ(あれば) | 1房 | みじん切り | |
| 小麦粉 | 42g(大さじ5弱) | | |
| バター | 30g(大さじ2) | | |
| スキムミルク(牛乳でもOK) | 70g(0.8カップ) | ぬるま湯で溶く | |
| 生クリーム | 48g(大さじ3) | | |
| 塩 | 3.6g(小さじ1弱) | | |



ポイント!



- ・手作りルウのシチューです！市販のルウを使わなくてもとってもおいしくできます！ご家庭でも是非お試しください。
- ・パセリはゆでてから使うと、匂いがやわらぎます！

<他にも具材を変えると違った味わいのシチューになります！>

| コーンシチュー | かぶのシチュー | きのこのシチュー |
|---|--|--|
| 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 クリームコーン ホールコーン パセリ | 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 かぶ かぶの葉 | 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 エリンギ しめじ パセリ |
| かぼちゃのシチュー | 冬野菜のシチュー | 鮭のみそ風味シチュー |
| 鶏肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ しめじ  | 豚肉 里芋 玉ねぎ 人参 白菜 かぶ かぶの葉 クリームコーン | 生鮭(角切り) じゃが芋 玉ねぎ 人参 ほうれん草 しめじ みそ |

他にさつま芋や魚介類などを使ってもおいしいですよ！

焼いてから入れるとよりおいしい🍴



みそ汁・すまし汁

☆園の給食では天然の味を味わってもらうために、だしを煮干しやかつお節からとっています。
<だしの取り方>

| 材 料 | 使用量% | 取 り 方 |
|----------------------|----------------------|--|
| かつお節 | 2~4 (6~12g) | ① 鍋に水(3カップ)を入れ、火にかけ沸騰したら、かつお節を入れる。 ② 弱火で1分位加熱し、火を止め3分位おき、かつお節が下に沈むまで待ち、こす。 もっと簡単に・・・急須にかつお節(3~6g)を入れお湯(1カップ半)を注ぎ、5分位たったら使う容器に注げばできあがり! |
| 煮干し | 3 (9g) | ① 鍋に水と煮干しを入れて、30分以上たったら、火にかける。 ② 沸騰したら火を弱め、2~3分位煮だし、こす。 ☆煮干しは、頭・内臓を取ってから使用すると魚臭さが減ります。 |
| 昆布 | 2~5 (6~15g) | 水に昆布を入れ、30~60分浸けておく。 【急ぐ場合】沸騰直前(軽く泡が立つくらい)に昆布を入れ、沸騰まで3分位加熱し、昆布を取り出す。☆昆布は、カットしてあるものが便利です。 |
| かつお節 昆布 (混合だし) | 1~2 1~2 (3~6g) | ① 水に昆布を入れて火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。 ② かつお節を入れて、沸騰したら火を止め、3分位静かにおき、下に沈むまで待ち、こす。 |

煮干しはこさずに、そのまま汁を作ってもok!
いっしょに食べるとおいしいよ!

★ 煮干しやかつお節は、お茶パックなどの袋に入れて使用をすると、後始末が簡単です。
★ 使用量%は、水分量に対してです。()は水分量3カップ《4人分(大人2人・子ども2人)》とした場合の量

ふのすまし汁

| 材料 | 分量 | 下準備 | 作り方 |
|--------------------------------|-----------|--------------|--|
| 手まり麩 | 12g | 水で戻し、しぼる | ① 鍋にだし汁を入れ、人参を煮る。 ② 人参が煮えたら、えのき茸、麩を入れ、しょうゆ、酒で味を調える。味見をして薄かったら、塩を加える。 ③ 最後にほうれん草を散らす。 |
| 人参 | 30g(1/5本) | いちよう切り | |
| えのき茸 | 50g | 2cm長さに切る | |
| ほうれん草 | 30g | 2cm長さに切り、下ゆで | |
| かつおだし | 3カップ | “だしの取り方”参照 | |
| 淡口しょうゆ18g(大さじ1) 酒6g(小さじ1強) 塩少々 | | | |

油揚げのみそ汁

| 材料 | 分量 | 下準備 | 作り方 |
|---------|------------|--------------|--|
| 油揚げ | 30g | 油抜きし、短冊切り | ① 鍋にだし汁を入れ、玉ねぎ、人参を煮る。 ② 材料が軟らかくなったら、油揚げとわかめも加え、みそで調味する。 |
| 玉ねぎ | 120g | 薄切り | |
| 人参 | 30g | いちよう切り | |
| わかめ(塩蔵) | 30g | 塩抜きし、食べやすく切る | |
| 煮干しだし | 3カップ | “だしの取り方”参照 | |
| みそ | 42g(大さじ2強) | | |



ふのすまし汁



油揚げのみそ汁

油揚げの油抜きの方法

- ① お湯でさっとゆでる。
- ② 熱湯をかける。
- ③ キッチンペーパーを巻いて、電子レンジで加熱する。(600W30秒くらい)

一緒に作ってみよう! あら!かんたんみそボール

| 「基本」の 20 玉分 | | 作り方 |
|-------------|-----------|--|
| みそ | 160g | よく混ぜ合わせ、20 等分にする。 (ビニール袋で混ぜ、袋の端を切って絞り出すと洗い物が少なくてすみます) |
| 鰹節パック | 1 パック(3g) | |

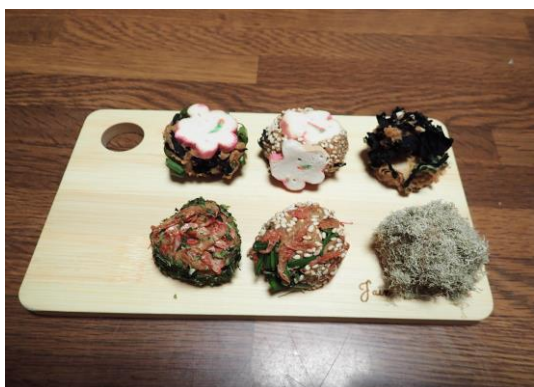
冷凍庫に常備しておこう!

「基本」にプラス! 具材アラカルト(水分の少ない物、乾燥しているものがおすすめ)

- ★ごま
- ★乾燥わかめ
- ★ふ
- ★青のり
- ★桜エビ
- ★凍り豆腐
- ★にら
- ★刻みねぎ
- ★コーン
- ★ベーコン



こんな風に包めば楽しい! もちろん保存容器に入れるだけでも OK!



食べたいときに

お椀に入れて、熱湯(150ml 位)を注ぎば

美味しいおみそ汁が出来上がり!

