

おうちでも作ってみてください♪

本日の給食レシピを紹介します No.124



出来上がりは
サンプルケースを
参考に♪

副菜

主菜

主食

汁
(副菜)

献立は3つのお皿をそろえよう! (①主食 ②主菜 ③副菜)

～ 主菜メニューから ～



神田保育園の

おすすめレシピ

7月10・24日メニュー「さばのうま煮」(大人2人・子ども2人分)

材料	分量	下準備	作り方
生さば	大人用 60g を 2 切 子ども用 40～50g を 2 切		① 鍋にA、しょうがを入れて火にかけ、煮立ってきたら、さばの皮目を上にして入れる。 ② クッキングペーパー等で落とし蓋をして、10分程煮る。
砂糖	大さじ 2 と 2/3	A	
しょうゆ	大さじ 1		
酒	大さじ 1 弱		
水	60ml		
しょうが	6g(薄切りで 6 枚位)		



・煮汁が沸騰したところにさばを入れることにより、さばの臭みを抑えることができます。

・煮る時は、焦がさないように火加減を調整してください。

副菜

主菜

主食

汁
(副菜)

献立は3つのお皿をそろえよう! (①主食 ②主菜 ③副菜)

～ 汁もの(副菜)メニューから ～



島内保育園の

おすすめレシピ

7月7・21日メニュー「かき卵スープ」(大人2人・子ども2人分)

材料	分量	下準備	作り方
卵	90g(1個半)	割りほぐしておく	★かつおだしの取り方★ 鍋に水を入れ火にかけて沸騰したら、かつお節を入れる。弱火で1分程加熱して火を止める。かつお節が下に沈んだら、キッチンペーパーを敷いたザル等にこす。 ① かつおだしを火にかけ、人参、玉ねぎを入れて煮る。野菜が柔らかくなったらわかめも加えて煮る。 ② 酒と淡口しょうゆを入れる。 ③ ②に水溶き片栗粉を入れ、沸騰したら、卵を回し入れる。味見をして薄ければ、塩で味を調える。
塩蔵わかめ	30g	水で戻し、食べやすい大きさに切る	
玉ねぎ	90g(1/2個)	薄切り	
人参	30g(1/6本)	いちよう切り	
かつおだし	600ml (3カップ)	作り方は右側を参照	
<調味料> 淡口しょうゆ 大さじ1 酒 小さじ1強 塩 少々			
片栗粉	小さじ1と1/3	同量の水で溶いておく	



・卵は、スープに水溶き片栗粉を入れた後、ぐつぐつと沸騰したところに回し入れましょう。卵がふんわりとし、スープが濁らずきれいな仕上がりになります。