

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.126



出来上がりは
サンプルケースを
参考に♪

◆ おすすめ おやつ ◆

9月4日×ニュー「おやき」(10個分)



のぼろ保育園の
おすすめレシピ

材料	分量	下準備	作り方
具	切り干し大根	18g	ぬるま湯で洗って戻し、食べやすい長さに切る(戻し汁は取っておく)
	人参	1/6本(25g)	千切り
	油揚げ	20g	細切りし、お湯をかけ油抜きする
	干しいたけ	大1/2枚(2g)	水で戻して、薄切り(戻し汁は取っておく)
	しょうゆ	大さじ1(18g)	
	砂糖	小さじ2弱(5g)	
	みりん	小さじ1弱(5g)	
皮	地粉(中力粉)	250g	①合わせてふるう
	重曹	小さじ1/2(2g)	
	ベーキングパウダー	小さじ1(4g)	
	水	70~90ml	②よくかき混ぜる ※水は70mlを混ぜ、 残りを調整用にする
	酒	大さじ2強(32g)	
	砂糖	大さじ4弱(32g)	
	酢	小さじ2強(12g)	
	塩	少々	
油	大さじ1		
			① ①に②を加え、耳たぶくらいに練り合わせ、皮の生地を作る。 ポイント:水で硬さを調整する ② ①をボウルに入れて、ラップをして20分くらい常温で寝かせる。 ③ 人参、油揚げ、切り干し大根、干しいたけに調味料とひたひたになるくらいの切り干し大根や干しいたけの戻し汁を加え、水分がなくなるまで煮る。 ポイント:水分が多いと包みにくいので、汁をしっかり切る ④ ②を10等分し、手か麺棒で丸く広げる。 ⑤ ④の上に③をのせ、包み込むようにしてくるみ、8cm四方くらいに切ったクッキングペーパーにのせる。 ポイント:口を閉じたほうを下にするとよい ⑥ ⑤を蒸気の上がった蒸し器で10~15分蒸す。



・具は、甘く煮たかぼちゃやなすを味噌で炒めたものなど、お好みのものを包んでください。
 ・切り干し大根や干しいたけの戻し汁はおいしいだしになるので捨てずに使いましょう。

◆ おすすめ おやつ ◆

9月21日×ニュー「おはぎ」(7~8個分)



桐保育園の
おすすめレシピ

材料	分量	下準備	作り方
もち米	1合(150g)		① もち米とうるち米は合わせて洗う。 ② 炊飯器に①と普通の水加減の水を加え、30分くらい浸水してから炊く。 ③ ②が炊けたら、ボウルなどに移し、すりこぎや木べらなどで、軽くつぶしながら混ぜる。 ④ 手にさっと水をつけ、③を食べやすい大きさに丸めて、周りにごまやきなこをまがして、できあがり!
うるち米	1合(150g)		
黒すりごま	大さじ4(30g)		
砂糖	大さじ2と1/2(22.5g)	混ぜておく	
塩	少々		
きなこ	大さじ4(30g)	混ぜておく	
砂糖	大さじ2と1/2(22.5g)		
塩	少々		

・中にこしあんを入れたり、粒あんなどをまがしてもおいしいです。
 ・子どもむけに少し軟らかめのおはぎです。もち米2合のみで水を360mlで炊くと、よりもちもちのおはぎができます。その場合は浸水する必要はありません。

