

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.129



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)  
～ 副菜メニューから ～



宮田保育園の

おすすめレシピ

## 12月12・26日メニュー「みそバタースープ」(大人2人・子ども2人分)

材料	分量	下準備	作り方
人参	30g(3 cm)	短冊切り	① 鍋を熱してバターを溶かしたら、にんにくを入れ香りが立つまで弱火で炒める。 ② ①に豚ひき肉を入れ炒める。ひき肉がパラパラになったら、きゃべつ、人参、長ねぎ、ホールコーンを入れ炒める。野菜がしんなりしたら、もやしを加え、さらに炒める。 ③ 水を加えて煮る。 ④ 沸騰したら弱火にして、鶏がらスープの素とみそを溶き入れたら、できあがり！
長ねぎ	50g(20 cm)	小口切り	
きゃべつ	90g(大きめ1枚)	ざく切り	
にんにく	少々	すりおろす(チューブでもok)	
もやし	120g(1/2袋)		
ホールコーン	30g		
豚ひき肉	75g		
無塩バター	6g		
みそ	30g(大さじ1と2/3)		
鶏がらスープの素	3g(小さじ1弱)		
水	600～700ml(カップ3～3.5)		

### ポイント!



★令和3年度 具たくさんみそ汁コンテストの「給食に出たらいいな部門」最優秀賞のスープです。  
 昨年、給食で出したところ、子どもたちに大好評でおうちの方からもレシピが欲しいと問い合わせが多数ありました。みそとバターの絶妙な味が人気の理由です。  
 ★長ねぎは最後に加えてもおいしいですよ！



### ◆ おすすめ おやつ ◆



笹部保育園の

おすすめレシピ

## 12月8・22日メニュー「夕焼けおにぎり」(7～8個分)

材料	分量	下準備	作り方
米	2合	洗って浸水しておく	① 炊飯器に米と調味料を加え、水を2合の目盛りまで入れる。 ② ①にツナと人参を加え炊飯する。 ③ 炊き上がったら、しっかりと混ぜ、握る。 ・三角、俵、丸型、スティック型など、お好みの形に握ってみましょう。 ・ラップで包んで握り、モールやリボンなどでとめるとかわいく仕上がります。
ツナ缶	60g(1缶)	油をきっておく	
人参	60g(6 cm)	すりおろしておく	
しょうゆ	小さじ2弱		
みりん	小さじ2/3		
酒	小さじ2		



★人参のオレンジ色が夕焼けのようにきれいなおにぎりです。  
 ★ツナの代わりにかちりなどでもおいしいです。  
 ★炊き立てはとても熱いので、少し冷ましてから握ってください。



ポイント!