

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.132



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 ～



岡田保育園の

おすすめレシピ

## 3月1・15日メニュー「かじきの三色揚げ」(大人2人・子ども2人分)

材 料	分 量	下準備	作り方
かじき	210g	1. 5cm角切り	① かじきに下味用の酒、しょうゆを振りかけ30分程度味を染み込ませる。 ② さつま芋、人参は160～170℃に熱した油で3～5分程度揚げる。(楊枝がすっと通ればOK) ピーマンはさっと素揚げにする。 ③ 汁気を切った①に片栗粉をまぶし、180℃に熱した油で揚げる。 ④ 鍋にソースの調味料を入れ火にかけ煮立たせ、②と③を絡めて完成。
下味：酒	小さじ1(4.8g)	しょうゆ 小さじ1弱(4.8g)	
片栗粉	適量		
さつま芋	中1本(180g)	1. 5cm角切り	
ピーマン	2個(60g)	1. 5cm角切り	
人参	中2/3本(120g)	1. 5cm角切り	
揚げ油	適量		
ソース：みそ	大さじ1(18g)	砂糖 大さじ1(9g)	
	ケチャップ	大さじ1と小さじ2(30g)	
	酒	小さじ1強(6g) 塩 少々	



ポイント!

・かじきを鶏肉に変えてもまた違った食感になっておいしいですよ!



### ◆ おすすめ おやつ ◆



平田保育園の

おすすめレシピ

## 3月6日メニュー「ポンデケージョ」(20個分)

材 料	分 量	下準備	作り方
白玉粉	130g	} ④ 合わせてふるう	① 白玉粉に豆腐、塩、砂糖、油を加え、よく混ぜ合わせる。 ② ①に④とチーズを加え混ぜる。 ③ ②を20等分して丸め、真ん中をへこませ、クッキングシートを敷いた天板にのせる。 ④ 200℃に熱したオーブンで15分焼く。
絹ごし豆腐	200g		
上新粉	65g		
ベーキングパウダー	小さじ1弱(3g)		
塩	少々		
砂糖	大さじ1と2/3(15g)		
油	大さじ2強(30g)		
プロセスチーズ	80g	5mm角に切る。	

- ・ポンデケージョはブラジルのパンの1種で、ポルトガル語でポン=パン、デ=の、ケージョ=チーズの意味で、チーズパンとも呼ばれます。
- ・プロセスチーズの代わりにとけるチーズやさけるチーズなどを使ってもおいしくできます。

ポイント!

