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.134

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 ～

入山辺保育園の
おすすめレシピ

5月8･22日メニュー「山菜煮」（大人2人･子ども2人分）

材　料	分　量	下準備
凍り豆腐	２０ｇ	水で戻す
鶏肉	９０ｇ	食べやすい大きさに切る
ふき	２本（１２０ｇ）	２㎝幅に切る
たけのこ	小１本（１２０ｇ）	食べやすい大きさに乱切り
★茹でたけのこでも可		
人参	１/３本（６０ｇ）	
こんにゃく	６０ｇ	一口大にスプーンでちぎり、下茹でする
干しいたけ	３枚（６ｇ）	薄切り
★戻し汁はとっておきかつおだしと合わせる		
きぬさや	５枚（２０ｇ）	下茹でし、細切り
かつおだし	適量（ひたひたになるくらい）	干しいたけの戻し汁と合わせる
油　小さじ１　砂糖 小さじ２　酒 小さじ１強 みりん 小さじ１　しょうゆ 大さじ１弱		

作り方

① 鍋に油を熱し、こんにゃく、人参に火が通るまで炒める。
② 干しいたけ、たけのこを入れ炒める。
③ しいたけの戻し汁とかつおだしを加え、酒、砂糖、みりんを加え煮る。
④ しょうゆを加え、凍り豆腐とふきを加え、全体を混ぜ合わせ味を調える。
⑤ きぬさやを散らしてできあがり。

～～食材の下処理方法～～
●ふき●
・・・塩茹でしたあと水に浸してアクをとり、皮をむいて、さらに水に浸しておく
●たけのこ●
・・・米ぬかを入れて茹で、茹で汁につけたまま冷まし、使うときに皮をむく

・春が旬の食材を使った煮物です。ふきは茹ですぎると歯ごたえがなくなってしまうので、気をつけましょう。
・ある程度煮たら、いったん火を止めて冷まし、再加熱すると味がよくしみます♪

◆ おすすめ おやつ ◆

島立中央保育園の
おすすめレシピ

5月9･23日メニュー「チーズ揚げ」（10個分）

材　料	分　量	下準備
ワンタンの皮	１０枚	
チーズ	４０ｇ	１０等分する
小麦粉	小さじ１	
揚げ油	適量	

作り方

① チーズをワンタンの皮で包み、同量の水で溶いた小麦粉で端をとめる。
② 180℃に熱した揚げ油で、きつね色になるまで揚げる。

・餃子の皮や春巻きの皮でもおいしくできます♪皮の大きさに合わせて、中に入れる具の量を調整してください。
・折り紙でかぶとを作るように折るなど、形をアレンジしても楽しいです★