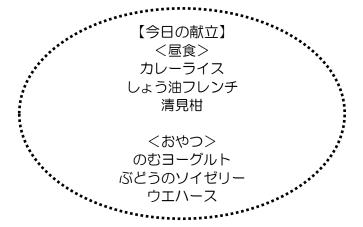


令和7年3月7日(金)・31日(月)



【食材や調味料の量について】

分量の()内の量はおおよその量です。

川崎市公立保育所 令和7年3月

しょう油フレンチ

≪材料≫ 4人分(子ども8人分)

キャベツ 350g (1/4個) きゅうり 120g (1本) セロリ 70g (2/3本) 油 10g (大さじ3/4) 酢 10g (大さじ2/3) しょう油 7g (小さじ1と1/4)

≪作り方≫

- ① キャベツ・きゅうりは干切りにし、セロリは筋をとってから干切りにして茹でる。(保育園ではきゅうりをさっと茹でています。)
- ② 油・酢・しょう油でドレッシングを作り、水気を切った①を和える。
- ※ 春キャベツは軟らかく、甘味もあります。太めに切って、キャベツの食感や甘味を味わってもいいですね。

カレーライス

≪材料≫ 4人分(子ども8人分)

800ml (4לעל) 適量 コンソメ 2g (小さじ3/4) 豚もも肉 160g (薄切り) 人参 130g (中2/3本) ケチャップ 12g (大さじ2/3) 玉ねぎ 200g (中1個) 中濃ソース 18g (大さじ1) じゃが芋 300g (2個) 3g (小さじ1/2) 油 6g (大さじ1/2) 「 スキムミルク 12g (大さじ2) バター 55g 7K 100ml (1/2カップ) 小麦粉 60g ※ スキムミルクと水の代わりに Lカレー粉 2g (小さじ1) 牛乳120mlでも作れます。

≪作り方≫

- ① 豚もも肉は一口大に切る。人参はいちょう切り、玉ねぎとじゃが芋は小さめの角切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、豚肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋の順に炒め ④のコンソメスープを加え、アクを取りながら煮込む。
- ③ 熱したフライパンにバターを溶かし、小麦粉を入れてきつね 色になるまでじっくり炒め、カレー粉を加えカレールゥを作 る。
- 4 ③を2の煮汁でのばしておく。
- ⑤ ②に④のカレールゥを加え、調味料で味付けし、仕上がりに 水で溶いたスキムミルクを加えて味を調える。
- ⑥ 器にごはんを盛り、⑤のカレーをかける。

川崎市公立保育所 令和7年3月

ぶどうのソイゼリー

≪材料≫ 4人分(子ども8人分)

ゼラチン16g水100ml (1/2カップ)砂糖35g (大さじ4)

100%ぶどう果汁300ml 豆乳(成分無調整) 100ml

≪作り方≫

- ① ゼラチンは水に湿らせ、湯せんにかけて溶かす。 砂糖を加えて溶かし、少しずつ100%ぶどう果 汁を加えて混ぜ、さらに豆乳を加えて混ぜ合わせ る。
- ② ゼリーカップに①を流し入れて、冷蔵庫に入れて 冷やし固める。
- ③ 固まったらカップから取り出して皿に盛り付ける。