

焼き魚

《材料》 4人分（子ども8人分）

さんま	320g	（大2尾分）
塩	1.3g	（ひとつまみ）
油	適量	
レモン	35g	（1/3個）

《作り方》

- ① 3枚におろしたさんまは流水で洗い、水切りし、塩をふる。（キッチンペーパーで水気をふいてもよいです。）
- ② オープンで焼く場合は天板に薄く油を引いて魚を並べ180℃～200℃で20分くらい焼く。（天板にオープンシートを敷いてもよいです。）
フライパンで焼く場合は、油を熱し、片面を色よく焼き上げて裏返し、中まで火を通す。

- ③ ②を食べやすい大きさに切り、くし形（半月）に切ったレモンを添える。

川崎市公立保育所 令和5年10月

切干し大根の胡麻ドレッシングサラダ

《材料》 4人分（子ども8人分）

切干し大根	30g		
人参	30g	（1/6本）	
きゅうり	60g	（2/3本）	
白胡麻	6g	（小さじ2）	
④	油	11g	（大さじ1弱）
	酢	11g	（小さじ2強）
	しょう油	15g	（大さじ1弱）
	砂糖	5g	（小さじ1と1/2）

《作り方》

- ① 切干し大根は水で戻してから、2cm位の長さに切り茹でる。
- ② 人参は千切りにして茹でる。
- ③ きゅうりは千切りにする。（保育園ではさっと茹でています。）
- ④ 白胡麻は炒ってすりつぶしておく。
- ⑤ ④の調味料と④の白胡麻でドレッシングを作り、水気を切った①～③を和える。

保育園給食紹介

令和5年10月27日（金）

【今日の献立】

＜昼食＞

ごはん・焼き魚
切干し大根の胡麻ドレッシング
グサラダ・煮豆
味噌汁（生わかめ・玉ねぎ）

＜おやつ＞

牛乳

きのこスパゲティ

川崎市公立保育所 令和5年10月

煮豆（大正金時豆）

《材料》 作りやすい分量

大正金時豆	200g	（1袋）
砂糖	80g	
塩	1g	（少々）

《作り方》

- ① たっぶりの水に金時豆を入れ、さっと混ぜて洗う。
- ② 水気を切って鍋に入れ、豆の3倍の量の水を加えて冷蔵庫に一晩置く。（豆は倍以上に膨らみます。）
- ③ 水をとりかえ、ふたをせずに強火にかける。沸騰したら、吹きこぼれないよう弱火にしてあくを取り除く。指で簡単に潰れるまで、1時間ほど煮る。
- ④ 柔らかくなったら砂糖を2～3回に分けて加え、さらに煮詰め、塩を加えて仕上げる。

※ 調味料は、豆が完全に柔らかくなってから加えます。煮崩れるくらいの柔らかさが食べやすいです。

※ 保育園では一人分5粒程度盛り付けています。余ったら、ホットケーキに混ぜて焼いてもおいしいです。

川崎市公立保育所 令和5年10月

きのこスパゲティ

《材料》 4人分（子ども8人分）

スパゲティ	160g	
玉ねぎ	70g	（中1/3個）
ベーコン	30g	（1～2枚）
しめじ	35g	（1/3パック）
えのきだけ	24g	（1/4袋）
油	8g	（小さじ2）
しょう油	8g	（小さじ1と1/3）
塩	1.2g	（ひとつまみ）

《作り方》

- ① スパゲティは3つ折りにして茹であげ、サラダ油の一部をまぶしておく。
- ② 玉ねぎ・ベーコンは千切りにする。しめじはほぐしておく。えのきだけは、ほぐして短く切っておく。
- ③ 熱したフライパンに油を入れて②を炒め、①のスパゲティを加えてさらに炒め、しょう油・塩で調味する。

川崎市公立保育所 令和5年10月