

オムレツのミートソースかけ

きのこの野菜炒め

《材料》 4人分 (子ども8人分)

《材料》 4人分 (子ども8人分)

卵	330g (M6個)	
スキムミルク	30g (大さじ5)	※スキムミルクと水の代わりに牛乳60mlでも作れます。
水	30ml (大さじ2)	
塩	0.4g (少々)	
こしょう	少々	
油(A)	6g (大さじ1/2)	
豚挽肉	70g	
玉ねぎ	70g (中1/3個)	
油(B)	8g (小さじ2)	
小麦粉	6g (小さじ2)	
ケチャップ	25g (大さじ1と1/3)	
水	15ml (大さじ1)	
粉チーズ	3g (大さじ1/2)	

人参	70g (中1/2本)
しめじ	70g (3/4パック)
キャベツ	230g (1/4個)
油	6.5g (大さじ1/2強)
しょう油	3.5g (小さじ1/2強)

《作り方》

《作り方》

- 鍋に油(B)を熱し、豚挽肉を炒め、みじん切りにした玉ねぎを加えて炒める。玉ねぎに火が通ったら小麦粉を振り入れてよく混ぜ、ケチャップ、水を加えてかき混ぜながら3分ほど煮て、ミートソースを作る。
- 卵は割りほぐし、水で溶いたスキムミルク、塩、こしょうを加える。
- 油(A)を熱したフライパンに②を入れ、オムレツを作る。
- ③のオムレツの上に①のミートソースと粉チーズをかける。

- 人参は2~3cmの薄い短冊切りに、しめじは石づきを除き1cmに切る。
- キャベツは1cmの幅で2~3cmの長さに切る。
- フライパンに油を熱し、人参を炒めてある程度火が通ってから、キャベツ、しめじを加えさらにやや強火で炒め、全体がしんなりしたらしょう油で味を調える。



保育園給食紹介

令和5年10月4日・18日(水)

【今日の献立】

＜昼食＞ロールパン
オムレツのミートソースかけ
きのこの野菜炒め・みかん
豆乳コーンスープ
＜おやつ＞お茶
みそネーズおにぎり

川崎市公立保育所 令和5年10月

川崎市公立保育所 令和5年10月

豆乳コーンスープ

みそネーズおにぎり

《材料》 子ども4人分

クリームコーン缶	120g
玉ねぎ	60g (中1/3個)
パセリ	2g
豆乳	250g (1と1/4カップ)
水	250ml (1と1/4カップ)
コンソメ	2g (小さじ1弱)
かたくり粉	4g (小さじ1強)
塩	1.2g (ひとつまみ)
こしょう	少々

《材料》 おにぎり8個分

はいが精米	300g (2合)
味噌	6g (小さじ1)
マヨネーズ	12g (大さじ1)

《作り方》

《作り方》

- 玉ねぎは粗いみじん切りにする。パセリはみじん切りにしておく。
 - 鍋に水とコンソメを入れて煮立てる。玉ねぎを加え火が通ったら、クリームコーン缶と豆乳を加え塩とこしょうで味を調える。
 - ②のスープに小さじ1程度(分量外)の水で溶いたかたくり粉を加えとろみをつけ、パセリを加えて一煮立ちしたら火を止める。
- ※ クリームコーンを入れたら焦げやすくなるので気を付けてみましょう。

- はいが精米を炊飯し、おにぎりにできるように少し冷ましておく。
- 味噌とマヨネーズをよく混ぜ合わせる。
- ①のご飯を好みの形ににぎり、オープンやトースターの天板に並べて表面に②を塗り、香ばしく焼く。

※ 天板にオープンシートやシリコン加工のアルミホイルを敷くときれいに仕上がります。使用される場合はご家庭でご使用の機器に合ったものか、ご確認ください。