

# けんちんうどん

《材料》 2人分 (子ども4人分)

乾麺	100g	だし汁	520ml (2と1/2カップ強)
里芋	50g (1個)	みりん	5g (小さじ1弱)
ごぼう	20g (1/10本)	しょう油	8g (大さじ1/2弱)
人参	20g (1/10本)	塩	1.2g (ひとつまみ)
油	2g (小さじ1/2)		
油揚げ	8g (1/3枚)		
長ねぎ	20g (1/5本)		

《作り方》

- 乾麺は4~5cm長さに折り、茹でておく。
- 里芋は厚めのいちょう切りにして塩でもみ、ぬめりを除く。ごぼうは半月に切り、水に漬けてアク抜きして水気を切る。
- 人参はいちょう切り、油揚げは油抜きして、短冊に切る。長ねぎは小口に切る。
- 鍋に油を熱し、ごぼう・人参・里芋の順に炒め、だし汁を注ぎ油揚げを加えてアクを除きながら煮る。長ねぎを入れて具に火が通ったら、調味料を加えて味を調える。

- 器に麺を盛り、上から④の汁を注ぐ。
- 川崎市公立保育所 令和5年10月

# 豚肉の生姜焼き

《材料》 4人分 (子ども8人分)

豚もも肉(薄切り)	280g
しょう油	10g (小さじ2弱)
生姜汁	2g (小さじ1/2弱)
みりん	10g (小さじ2弱)
油	4g (小さじ1)

《作り方》

- 豚もも肉はひと口大に切り、しょう油・生姜汁・みりんを合わせたタレに漬けておく。
- 油を熱したフライパンで焼くか、油を引いた天板に並べ、180~200℃のオーブンで15~20分位焼く。

※ オープンの場合、焼きあがったらトングなどで肉をほぐし、にじみ出た汁と合わせておくと、硬くなりやすいです。



## 保育園給食紹介

令和5年10月6日・20日 (金)

【今日の献立】

＜昼食＞けんちんうどん  
豚肉の生姜焼き  
サワークラフト  
みかん  
＜おやつ＞牛乳  
ドーナツ

川崎市公立保育所 令和5年10月

# サワークラフト

《材料》 4人分 (子ども8人分)

キャベツ	380g (約1/3個)
人参	20g (1/10本)
砂糖	9g (大さじ1)
④ 酢	13g (大さじ1弱)
塩	少々

《作り方》

- 人参は千切りにして茹でておく。
- キャベツは千切りにして茹でておく。
- 茹でた人参、キャベツが温かいうちに調味料④と合わせる。

# ドーナツ

《材料》 4人分 (子ども8人分)

小麦粉	160g
ベーキングパウダー	6g (大さじ1/2)
卵	50g (Sサイズ1個)
スキムミルク	16g (大さじ2と1/2)
水	80ml
砂糖	32g (大さじ3と1/2)
バニラエッセンス	少々
揚げ油	適量

※スキムミルクと水の代わりに牛乳80mlでも作れます。

《作り方》

- 小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
  - 卵は溶いておく。スキムミルクは水で溶いておく。
  - ②・砂糖・バニラエッセンスを混ぜ合わせ、①を加えて軽く混ぜ合わせる。
  - 鍋に油を熱し、③をスプーンで丸めながら落とし入れ揚げる。
- ※ 生地を油に入れると膨らみ、焦げやすく、油を吸いやすいので、小さめにするときれいに早く揚げられます。  
(1人2~3個位になる大きさ)