

そぼろ卵焼き

《材料》 4人分 (子ども8人分)

卵	330g	(M5個)
スキムミルク	16g	
水	16g	(大さじ1)
鶏挽肉	100g	
酒	8g	(大さじ1/2強)
水	2g	(小さじ1強)
塩	1.1g	(ひとつまみ)
油	4g	(小さじ1)

《作り方》

- 鍋に鶏挽肉・酒・水・塩を入れて火にかけ、かき混ぜながら火を通し、そぼろにする。
- 卵を割りほぐし、水溶きしたスキムミルクと①を加えて、混ぜ合わせる。
- オープンシートを敷いた天板に油を薄く引いて②を流し入れ、オープン弱火(150~160℃)で20~25分焼く。
- 焼きあがって少し落ち着いたら切り分ける。

川崎市公立保育所 令和5年11月

切干し大根のサラダ

《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	(1/2本)
白胡麻	6g	(小さじ2)
胡麻油	7g	(小さじ2弱)
油	3g	(小さじ1弱)
酢	10g	(小さじ2)
しょう油	13g	(小さじ2強)

《作り方》

- 切干し大根は水でもどしてから、2cm位の長さに切り茹でる。
- 人参は千切りにして茹でる。
- きゅうりは千切りにする。(保育園ではサッと茹でています)
- 白胡麻は炒っておく。
- 白胡麻・胡麻油・油・酢・しょう油でドレッシングを作り、水気を切った①・②を和える。



令和5年11月2日・16日(木)

【今日の献立】

<昼食>ごはん・そぼろ卵焼き
切干し大根のサラダ・煮豆
味噌汁(生揚げ・小松菜)・みかん
<おやつ>のむヨーグルト
お麩のラスク・鈴カステラ

川崎市公立保育所 令和5年11月

煮豆

《材料》 子ども4人分

大正金時豆	35g	
砂糖	13g	(大さじ1と1/2)
塩	0.1g	(少々)

《作り方》

- 豆は一晩水につけてもどす。
- 水をとりかえ、火にかけ軟らかくなるまで煮る。
- 軟らかくなったら砂糖を2~3回に分けて加え、さらに煮含め、塩を加えて仕上げる。

川崎市公立保育所 令和5年11月

お麩のラスク

《材料》 4人分 (子ども8人分)

麩	26g	
バター	16g	(大さじ1と1/3)
砂糖	14g	(大さじ1と1/2)

《作り方》

- 鍋にバターを溶かし、弱火で麩を炒りつける。
- 薄く色づき、香ばしくなったら砂糖をまぶす。

川崎市公立保育所 令和5年11月