

五目うどん

《材料》 4人分

乾麺	100g
鶏もも肉（皮なし）	32g
油揚げ	8g（約1/2枚）
長ねぎ	36g（1/3本）
だし汁	500ml（2と1/2カップ）
みりん	4.4g（小さじ1弱）
しょう油	8g（大さじ1/2弱）
塩	1.2g（ひとつまみ）
ほうれん草	45g（1～2株）

《作り方》

- 乾麺は4～5cm長さに折り、茹でておく。鶏もも肉は一口大に切る。油揚げは油抜きして、短冊に切る。
- ほうれん草は1cm位に切り、茹でておく。
- だし汁を煮立て、①の具を加える。具に火が通ったら、④の調味料を加えて味を調える。
- 器に麺を盛り、上から③の汁を注ぎ、ほうれん草を添える。

鶏のバンバンジー焼き

《材料》 4人分（子ども8人分）

鶏もも肉（皮なし）	320g
白胡麻	6g（小さじ2）
生姜汁	少々
酢	3g（小さじ1/2強）
しょう油	13g（小さじ2強）
砂糖	5g（小さじ2弱）
油	6g（大さじ1/2）

《作り方》

- 白胡麻は炒って、すり鉢等でよくすっておく。
- ①と④の調味料を混ぜ合わせ、食べやすい大きさに切った鶏もも肉を20～30分つけておく。

- ②の肉を油をひいた天板に並べ、200℃くらいのオーブンで15分くらい焼く。中までしっかり加熱する。（クッキングシートを敷いて焼くと焦げにくいです。）

※ フライパンに油をひいて焼いてもよいです。

※ 白胡麻は「炒り胡麻」や「すり胡麻」を使用してもよいです。

保育園給食紹介



令和5年11月29日（水）

【今日の献立】

＜昼食＞五目うどん
 鶏のバンバンジー焼き
 マカロニサラダ・柿
 ＜おやつ＞りんご果汁
 さつま芋の黄名粉揚げ

川崎市公立保育所 令和5年11月

川崎市公立保育所 令和5年11月

マカロニサラダ

《材料》 4人分（子ども8人分）

マカロニ	50g
人参	50g（中1/4）
きゅうり	80g（小1本）
マヨネーズ	40g（大さじ3と1/3）
塩	少々
こしょう	少々

《作り方》

- マカロニは、茹でて水にさらし水気を切っておく。
- 人参は千切りにして、茹でる。きゅうりは半月切りにする。（保育園ではきゅうりをさっと茹でています。）
- 水気を切った①・②をマヨネーズ・塩・こしょうで和える。

さつま芋の黄名粉揚げ

《材料》 4人分（子ども8人分）

さつま芋	450g（2本）
揚げ油	適量
黄名粉	32g（大さじ4）
砂糖	32g（大さじ3と1/2）

《作り方》

- さつま芋はよく洗い、皮は汚いところだけをむき、拍子木切りにして水にさらす。
- ①をざるにあげ、水気をきいたら素揚げにする。
- ②が温かいうちに黄名粉と砂糖をまぶし、からめる。