

チキンチキンごぼう

《材料》 4人分 (子ども8人分)	
鶏もも肉 (皮なし)	260g
ごぼう	180g (1本)
かたくり粉	30g (大さじ3強)
油	適量
だし汁	60ml (大さじ4)
酒	20g (大さじ1と1/3)
砂糖	9g (大さじ1)
みりん	8g (大さじ1/2弱)
しょう油	12g (大さじ2/3)

《作り方》

- ① 鶏もも肉は一口大に切る。
- ② ごぼうは2mm~3mm程度の斜め薄切りにし、酢水(分量外)に漬けておく。
- ③ 鶏もも肉と水気を切ったごぼうにかたくり粉をまぶし、170℃位の油で鶏肉、ごぼうを4~5分程度揚げる。
- ④ 鍋にだし汁、酒、砂糖、みりん、しょう油を入れて煮つめ、③の鶏肉、ごぼうとからめる。

※ ごぼうが硬い場合は、軽く下茹でてでも良いでしょう。

川崎市公立保育所 令和5年12月

白菜のおひたし

《材料》 4人分 (子ども8人分)	
白菜	340g (1/8株弱)
しょう油	6g (小さじ1)
花かつお	4g

《作り方》

- ① 白菜は食べやすい大きさに切り、茹でて水気を絞る。
- ② ①に花かつおを加えて混ぜ合わせ、しょう油で味を調える。



保育園給食紹介

令和5年12月1日・15日(金)

【今日の献立】

＜昼食＞ごはん
チキンチキンごぼう
白菜のおひたし
吉野汁 みかん
＜おやつ＞牛乳
米粉のおさつスコーン

川崎市公立保育所 令和5年12月

吉野汁

《材料》 子ども4人分	
人参	40g (1/5本)
じゃが芋	100g (小1個)
大根	100g (厚み3cmほど)
小松菜	20g (1/2株)
だし汁	500ml (2と1/2カップ)
塩	2g (小さじ1/3)
しょう油	2g (小さじ1/3)
かたくり粉	4g (小さじ1強)

《作り方》

- ① 人参と大根はいちょう切りにする。じゃが芋は厚めのいちょう切りにして水に浸しアクを除く。小松菜は、1cm位の長さにして茹でておく。
- ② だし汁に人参・大根を加えて煮立て、じゃが芋を加えて更に煮、材料に火が通ったら塩としょう油を加えて味を調える。
- ③ 仕上がりに同量の水で溶いたかたくり粉を加えて一煮立ちさせてとろみをつける。
- ④ 汁椀に③を注ぎ小松菜を加える。

川崎市公立保育所 令和5年12月

米粉のおさつスコーン

《材料》子ども10人分	
さつまいも	160g (2/3本)
砂糖	30g (大さじ3と1/3)
油	40g (大さじ3と1/3)
豆乳	80ml (2/5本)
上新粉	110g (4/5カップ)
ベーキングパウダー	10g (小さじ2と1/2)
レーズン	24g

《作り方》

- ① さつまいもは皮をむき、うすい輪切りか半月切りにし、水にさらしてから茹でてつぶす。レーズンは熱湯でもどし、大きい場合は刻んでおく。
- ② ①に砂糖、油を加えて混ぜ、豆乳を加えてさらに混ぜる。
- ③ 上新粉、ベーキングパウダーを加えて混ぜる。
- ④ オープンシートを敷いた天板に、1.5cm厚さに伸ばした生地を包丁で三角に切り並べる。180℃のオーブンで20分焼く。

※ さつまいもや上新粉の種類により生地のかたさが異なる場合がありますので、適宜水分を調整してください。生地が緩くなる場合は、アルミカップに入れて同様に焼いてもよいです。

※ さつまいもは茹でた後にしっかり水分を飛ばしてください。

川崎市公立保育所 令和5年12月