

シューマイ

《材料》 4人分 (子ども8人分)

豚挽肉	220g
玉ねぎ	80g (中1個)
油	3g (小さじ1弱)
塩	1.3g (ひとつまみ)
こしょう	少々
しょう油	6g (小さじ1)
生姜汁	1.3g (小さじ1/3弱)
水	25ml
かたくり粉 (A)	16g (大さじ2弱)
かたくり粉 (B)	36g (大さじ4)
冷凍グリーンピース	適量

《作り方》

- ① 玉ねぎはみじん切りにし油で炒めて、冷ます。
 - ② 豚挽肉に①・塩・こしょう・しょう油・生姜汁・水・かたくり粉(A)を加え、粘りが出るまで、よく混ぜる。
 - ③ ②を団子に丸めて(1人2~3個)かたくり粉(B)をまぶし、上に冷凍グリーンピースを埋め込んで、形を整える。
 - ④ 蒸し器に③を並べ、強火で8~10分蒸し上げる。中までしっかり火を通す。
- ※ フライパンでも蒸すことができます。
川崎市公立保育所 令和5年12月



令和5年 12月13日・27日 (水)

【今日の献立】

＜昼食＞ごはん・シューマイ
切干し大根のナムル
白菜スープ・りんご
＜おやつ＞牛乳
焼きそばパン

- ① 切干し大根は水で戻し、2cmの長さに切り茹でる。
- ② きゅうりは千切りにする。
- ③ 人参は千切りにして茹でる。
- ④ 胡麻油、砂糖、酢、しょう油を混ぜ、合わせ調味料を作り、水気を切った①、②、③を和える。

*保育園ではきゅうりはさっと茹でて使用しています。

川崎市公立保育所 令和5年12月

白菜スープ

《材料》 子ども4人分

白菜	100g
ベーコン	25g
綿豆腐	100g (1/3丁)
人参	20g (1/10本)
水	500ml (2と1/2カップ)
コンソメ	2g (小さじ1弱)
塩	1g (ひとつまみ)
こしょう	少々

《作り方》

- ① 白菜とベーコンは短冊に切る。
- ② 豆腐はさいの目に切る。
- ③ 人参は短めの千切りにする。
- ④ 水にコンソメを加えて煮立て、白菜・ベーコン・人参を加えてさらに煮立てる。
- ⑤ 豆腐を加えて、一煮立ちしたら、塩・こしょうで味を整える。

川崎市公立保育所 令和5年12月

切干し大根のナムル

《材料》 4人分 (子ども8人分)

切干し大根	30g
きゅうり	100g (中1本)
人参	60g (中1/4本)
胡麻油	8g (小さじ2)
砂糖	6g (小さじ2)
酢	4g (小さじ1弱)
しょう油	9g (大さじ1/2)

《作り方》

- ① 切干し大根は水で戻し、2cmの長さに切り茹でる。

- ② きゅうりは千切りにする。
- ③ 人参は千切りにして茹でる。
- ④ 胡麻油、砂糖、酢、しょう油を混ぜ、合わせ調味料を作り、水気を切った①、②、③を和える。

*保育園ではきゅうりはさっと茹でて使用しています。

川崎市公立保育所 令和5年12月

焼きそばパン

《材料》 4人分 (子ども8人分)

食パン	4枚 (6枚切り)
蒸中華麺	120g
豚もも肉 (薄切り)	30g
人参	30g (中1/7本)
キャベツ	80g (葉1~2枚)
油	6g (大さじ1/2)
中濃ソース	20g (大さじ1強)
塩	0.2g (少々)
こしょう	少々

《作り方》

- ① 食パンは1/2に切り、切り口を上にして、切れ込みを入れ、ポケット状にする。
- ② 蒸中華麺は麺を5cm程度の短さに切り、ほぐしておく。
- ③ 豚もも肉は細かく切り、人参は千切り、キャベツは短冊に切る。
- ④ 熱したフライパンに油を入れ、豚肉、野菜を入れて炒め、②のほぐした麺を入れて炒め、塩・こしょう・中濃ソースで味を整える。
- ⑤ ポケット状の食パンに焼きそばを詰める。



川崎市公立保育所 令和5年12月