

味噌けんちんうどん

《材料》 子ども4人分

乾麺（うどん）	100g
人参	35g（中1/6本）
ごぼう	35g（中1/5本）
大根	75g（1/10本）
油	4g（小さじ1）
油揚げ	8g（1/3枚）
長ねぎ	20g（1/5本）
だし汁	500ml（2.5カップ）
味噌	18g（大さじ1）

《作り方》

- 乾麺は4～5cm長さに折り、茹でておく。
- 人参・ごぼう・大根はいちょう切り、油揚げは、熱湯をかけ油抜きして短冊切り、長ねぎは小口切りにする。
- 鍋に油を熱し、ごぼう・人参・大根の順に炒め、だし汁を注ぎ、油揚げを加えてアクを除きながら煮る。
- 具に火が通ったら、長ねぎを加え、味噌を加えて味を調える。
- 器に①のうどんを盛り、上から④の汁を注ぐ。

川崎市公立保育所 令和5年12月

煮魚

《材料》 4人分（子ども8人分）

鯖	280g（70g程度で4切れ）
だし汁	150ml（3/4カップ）
砂糖	10g（大さじ1強）
しょう油	18g（大さじ1）
みりん	10g（大さじ2/3弱）

《作り方》

- 鯖は流水で洗い、水気を切る。
（キッチンペーパーでふくと簡単です。）
- 鍋にだし汁、砂糖、しょう油、みりんを入れて一煮立ちさせる。
- 煮立った②に鯖を並べ、クッキングシートやアルミホイル等で落とし蓋をする。煮立ったら弱火にし、煮汁が少なくなるまで煮付ける。

※ 落とし蓋は鍋より一回り小さい大きさの蓋で直接食材にのせて使います。煮崩れを防ぎ煮汁を全体に行き渡らせて材料に味を染み込ませることが出来ます。



令和5年12月6日・20日（水）

【今日の献立】

＜昼食＞

味噌けんちんうどん
煮魚・もやしの胡麻和え

＜おやつ＞

のむヨーグルト
アップルドーナツ

川崎市公立保育所 令和5年12月

もやしの胡麻和え

《材料》 4人分（子ども8人分）

もやし	120g（1/2袋）
人参	35g（中1/6本）
〔干ひじき	4g
〔しょう油 [Ⓐ]	1.5g（小さじ1/4）
ほうれん草	180g（1把）
白胡麻	13g（大さじ1と1/2）
Ⓑ〔砂糖	6.4g（小さじ2強）
〔しょう油	6.4g（小さじ1強）

《作り方》

- もやしは適当な長さに切って茹でておく。人参は千切りして茹でておく。
- 干ひじきは水でもどし、茹でてしょう油[Ⓐ]で乾炒りしておく。
- ほうれん草はよく洗い、食べやすい大きさに切り茹でて水気を絞る。
- 白胡麻は炒って、すり鉢等でよくすり、Ⓒの調味料と混ぜ、①・②・③を和える。
（白胡麻はすり胡麻を使用してもよいです。）

川崎市公立保育所 令和5年12月

アップルドーナツ

《材料》 4人分（子ども8人分）

りんご	190g（中3/4個）
砂糖	8g（大さじ1弱）
レーズン	15g
小麦粉	160g
ベーキングパウダー	6.4g（小さじ1と1/2）
卵	50g（卵1個）
豆乳	80g
砂糖	8g（大さじ1弱）
バニラエッセンス	適量
油	適量

《作り方》

- りんごは1cm角のさいの目または、小さめのいちょう切りにし、砂糖と共に鍋に入れて煮ておく。レーズンは熱湯で戻し、大きい場合は刻む。
 - 小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
 - 卵は割りほぐしておく。
 - ③・豆乳・砂糖・バニラエッセンスを混ぜ合わせ、②・①を加えて、さっくりと混ぜ合わせる。
 - 油を熱し、④をスプーンで丸めながら落とし入れ揚げる。中まで火が通ったか確認する。（竹串でさしたり、半分に割って中を確認する）
- ※ 生地を油に入れると膨らんで焦げやすく、油を吸いやすいので、小さめ（1人分2～3個位）にするときれいに揚がります。

川崎市公立保育所 令和5年12月