

魚の柚子味噌焼き

《材料》 4人分 (子ども8人分)

ぶり	320g	(80g程度4切)		
ゆず	30g	(小さなもの1/2個分)		
①	[味噌	11g	(小さじ2弱)
		砂糖	8g	(大さじ1弱)
		しょう油	3g	(小さじ1/2)
		みりん	7g	(小さじ1強)
油	4g	(小さじ1)		

《作り方》

- ① 魚は流水で洗い、水気を切る。
- ② ゆずを絞り、汁を取る。
※ゆずの皮をすりおろして入れてもよい。
- ③ ①をゆずの搾り汁と①を合わせたたれに漬ける。
- ④ 油を引いたフライパンで③を焼く。

※ ゆずの皮を入れる場合、入れ過ぎると苦くなるので、調整して入れましょう。



令和5年12月22日 (金) 冬至

【今日の献立】

＜昼食＞ごはん・魚の柚子味噌焼き
三色おひたし・かぼちゃの含め煮

清汁 (わかめ・人参・えのきたけ)・りんご
＜おやつ＞牛乳・あんかけスパゲティ

川崎市公立保育所 令和5年12月

川崎市公立保育所 令和5年12月

かぼちゃの含め煮

《材料》 4人分 (子ども8人分)

かぼちゃ	180g	(小さめ1/5)
だし汁	30ml	(大さじ2)
砂糖	4g	(小さじ1と1/3)
しょう油	3g	(小さじ1/2)

《作り方》

- ① かぼちゃは汚いところだけ皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に①・だし汁を入れ、砂糖・しょう油を加え、やわらかく煮る。

川崎市公立保育所 令和5年12月

三色おひたし

《材料》 4人分 (子ども8人分)

ほうれん草	100g	(1/2把)		
人参	30g	(1/6本)		
もやし	65g	(1/3袋)		
①	[しょう油	6.5g	(小さじ1強)
		胡麻油	4g	(小さじ1)
		砂糖	4g	(小さじ1と1/3)
		白胡麻	3g	(小さじ1)

《作り方》

- ① ほうれん草はよく洗い、2cm位の長さに切り茹でて水気を絞る。人参は短冊切りにし茹でて水気を絞る。
- ② もやしは食べやすい長さに切り、茹でて冷ましておく。
- ③ ①の調味料を合わせる。
- ④ ①、②、③、白胡麻を和える。

※ 胡麻を炒ることで香りよく仕上がります。

あんかけスパゲティ

《材料》 子ども10人分

スパゲティ	200g	砂糖	12g	
油①	6g	(大さじ1/2)	(小さじ4)	
人参	50g	(1/4本)	しょう油	10g
玉ねぎ	100g	(中1/2個)	(大さじ1/2強)	
ピーマン	60g	(2個)	ケチャップ	10g
豚挽肉	100g		(小さじ2)	
油②	10g	(大さじ1弱)	かたくり粉	12g
水	400ml	(2カップ)	(小さじ4)	
鶏ガラスープの素	6.5g	(小さじ2と1/2)		

《作り方》

- ① スパゲティは3つ折りにして茹であげ、油①をまぶしておく。
- ② 人参、玉ねぎ、ピーマンは千切りにする。
- ③ 熱した鍋に油②を入れ、豚挽肉・人参・玉ねぎ・ピーマンを入れて炒め、水を加えて鶏ガラスープの素・砂糖・しょう油・ケチャップで味を調える。
- ④ かたくり粉を水(分量外)で溶き、水溶きかたくり粉を作り、③にとろみをつける。
- ⑤ ①の麺を器に盛り、上から④をかける。

川崎市公立保育所 令和5年12月