

千草焼き

《材料》 4人分（子ども8人分）

卵	300 g	(M5個)
豚挽肉	70 g	
人参	50 g	(1/4本)
玉ねぎ	90 g	(1/2個)
生しいたけ	40 g	(3個)
ピーマン	40 g	(1個)
油	8 g	(小さじ2)
砂糖	8 g	(大さじ1)
塩	1.5 g	(小さじ1/4)

《作り方》

- ① 人参・玉ねぎ・生しいたけ・ピーマンは短いせん切りにする。
- ② 豚挽肉を油で炒め①の野菜を加え、砂糖・塩を加える。
- ③ 卵を割りほぐし、②を加える。
- ④ フライパンに油を熱し、③の1/3を流し入れ、奥から手前に巻く。同様に2回繰り返す。※オープンの場合は150～160℃で20分程度焼く。
- ⑤ 焼きあがって少し落ち着いたら切り分ける。

川崎市公立保育所 令和5年12月

ほうれん草のおひたし

《材料》 4人分（子ども8人分）

ほうれん草	120 g	(1/2把)
もやし	40 g	
しょう油	4 g	(小さじ2/3)
花かつお	2 g	

《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。
- ② もやしは食べやすい長さに切り、茹でて水気を絞る。
- ③ ①・②の材料に花かつおを加えて混ぜ合わせ、しょう油で調味する。

※ 花かつおは、鍋に入れて弱火で乾煎りしておく、香りよく仕上がります。

※ 花かつおを野菜全体にしっかり混ぜてから、しょう油を混ぜると、花かつおが固まらず、少なめのしょう油でも均一に味が付きます。



令和5年12月5日・19日（火）

【今日の献立】

＜昼食＞ごはん・千草焼き
ほうれん草のおひたし・煮豆
味噌汁（絹豆腐・長ねぎ）・みかん
＜おやつ＞牛乳・焼き芋

川崎市公立保育所 令和5年12月

煮豆

《材料》 4人分（子ども8人分）

大正金時豆	35 g	
砂糖	13 g	(大さじ1と1/2)
塩	0.1 g	(少々)

《作り方》

- ① 豆は一晩水につけてもどす。
- ② 水を取りかえ、火にかけ軟らかくなるまで煮る。
- ③ 軟らかくなったら砂糖を2～3回に分けて加え、さらに煮含め、塩を加えて仕上げる。

川崎市公立保育所 令和5年12月

焼き芋

《材料》 4人分（子ども8人分）

さつまいも	500 g	(2本)
-------	-------	------

《作り方》

- ① さつまいもはよく洗い、一人分の分量に切り分け、水にさらす。
- ② 水を切ったさつまいもをアルミホイルでくるむ。
- ③ 天板に②を並べ、180℃のオーブンで40分～1時間程度焼く。

川崎市公立保育所 令和5年12月