

煮込みうどん

《材料》 2人分 (子ども4人分)

乾麺	100g
豚もも肉 (薄切り)	40g
人参	45g (1/4本)
玉ねぎ	40g (中1/5個)
だし汁	500ml (2と1/2カップ)
みりん	5g (小さじ1弱)
しょう油	8g (小さじ1強)
塩	1.2g (ひとつまみ)
ほうれん草	20g (1株)

《作り方》

- 乾麺は4~5cm長さに折り、茹でておく。
- 豚もも肉・人参・玉ねぎは千切りにしておく。
- ほうれん草は1cm位に切って茹でて水気を絞っておく。
- だし汁に②の野菜を入れ、一煮立ちしたら豚もも肉を入れて更にアクを除きながら煮込み、みりん・しょう油・塩で味を調える。
- 器に麺を盛り、上から④の汁を注ぎ、③のほうれん草を上に加える。

川崎市公立保育所 令和5年4月

魚のカレー揚げ

《材料》 4人分 (子ども8人分)

鮭	320g
しょう油	8g (大さじ1/2弱)
かたくり粉	40g (大さじ4強)
カレー粉	0.6g (ひとつまみ)
揚げ油	適量

《作り方》

- 魚は流水で洗い、キッチンペーパー等で水気を取り、しょう油で下味をつける。
- かたくり粉とカレー粉を混ぜ合わせ、汁気をきった①の魚にまぶし、170℃位の油で3~4分揚げる。

※ カレー粉は魚の下味の方に加えてもよいです。



令和5年4月13日・27日 (木)

【今日の献立】

＜昼食＞

煮込みうどん・魚のカレー揚げ・しらす和え・清見柑
＜おやつ＞

牛乳・凍り豆腐のそぼろごはん

川崎市公立保育所 令和5年4月

しらす和え

《材料》 4人分 (子ども8人分)

ほうれん草	180g (1把)
人参	70g (1/3本)
しらす干し	30g
しょう油	4g (小さじ1/2強)

《作り方》

- 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。
- 人参は千切りにして、茹でる。
- しらすは熱湯に入れてさっと茹でる。
- 水気を切った①・②・③をしょう油で和える。

川崎市公立保育所 令和5年4月

凍り豆腐のそぼろごはん

《材料》 子ども5人分

はいが精米	150g (1合)
凍り豆腐	15g (1枚)
豚挽肉	50g
人参	50g (1/4本)
生姜汁	少々
さやえんどう	10g (3さや)
油	4g (小さじ1)
酒	4g (小さじ1弱)
みりん	5g (小さじ1弱)
砂糖	7g (小さじ2強)
しょう油	11g (小さじ2弱)
だし汁	25g

《作り方》

- 米を炊飯する。
- 人参はみじん切りにする。凍り豆腐はぬるま湯で戻して水気を絞り、フードプロセッサーまたは包丁で粗みじん切りにする。さやえんどうは斜め切りにし、茹でる。
- 鍋に油を入れて熱し、豚挽肉と②の人参をよく炒める。
- ④の調味料とだし汁を入れ、味付けしたら、②の凍り豆腐を入れ、よく味が染みるまでしばらく煮含める。
- ごはんの上に④のそぼろをのせ、②のさやえんどうを散らす。

川崎市公立保育所 令和5年4月