

味噌煮込みうどん

《材料》 子ども4人分

| | |
|-------|------------------|
| 乾麺 | 100g |
| 豚もも肉 | 40g |
| 人参 | 25g (1/8本) |
| 玉ねぎ | 40g (中1/4本) |
| 生しいたけ | 20g (2個) |
| だし汁 | 500ml (2と1/2カップ) |
| みりん | 4.5g (小さじ2/3) |
| 味噌 | 18g (大さじ1) |
| ほうれん草 | 20g (1株) |

《作り方》

- 乾麺は食べやすいように3~4等分に切り、茹でておく。
- 豚もも肉は薄切りのものを千切りにしておく。人参、玉ねぎ、生しいたけは千切りにしておく。
- ほうれん草は、1cmくらいに切って茹でておく。
- だし汁に豚肉・人参・玉ねぎ・生しいたけを入れて、アクを除きながら煮る。火が通ったら、調味料④を入れて味を調える。

- 器に麺を盛り④を注ぎ、最後にほうれん草を添える。

川崎市公立保育所 令和5年5月

魚の照り焼き

《材料》 4人分(子ども8人分)

| | |
|-------|---------------|
| むきがれい | 320g |
| ④ 砂糖 | 4g (小さじ1強) |
| しょう油 | 10g (大さじ1/2強) |
| みりん | 5g (小さじ1弱) |
| 油 | 3.5g (小さじ1弱) |

《作り方》

- 魚を流水で洗い、キッチンペーパー等で水気を切っておく。
- 調味料④を混ぜ合わせ、①の魚を漬けて下味をつけておく。
- フライパンに油を引き、魚を並べ両面しっかりと焼く。

(下味がついているため焦げやすいので、フライパン用のアルミホイル等を使うと焼きやすいです。)



保育園給食紹介

令和5年5月10日・24日(水)

【今日の献立】

＜昼食＞

味噌煮込みうどん・魚の照り焼き
キャベツの和え物・清見柑

＜おやつ＞

牛乳・米粉いちご蒸しパン

川崎市公立保育所 令和5年5月

キャベツの和え物

《材料》 4人分(子ども8人分)

| | |
|--------|--------------|
| キャベツ | 200g (4枚程度) |
| さやいんげん | 60g (5~10本) |
| 人参 | 60g (1/4本) |
| ④ 胡麻油 | 8g (小さじ2) |
| しょう油 | 8g (小さじ1強) |
| みりん | 8g (大さじ1弱) |
| 砂糖 | 6.5g (小さじ2強) |

《作り方》

- キャベツ・人参・いんげんはそれぞれ千切りにし、茹でて水気を絞る。
- 調味料④を合わせて、①を和える。

川崎市公立保育所 令和5年5月

米粉いちご蒸しパン

《材料》 子ども10人分

| | |
|-----------|---------------|
| 上新粉 | 150g |
| コーンスターチ | 45g (1/2カップ弱) |
| ベーキングパウダー | 10g (大さじ1弱) |
| 水 | 90ml |
| 砂糖 | 16g (大さじ2弱) |
| 油 | 36g (大さじ3) |
| いちごジャム | 180g |
| レモン汁 | 9ml (小さじ2) |

《作り方》

- 上新粉、コーンスターチ、ベーキングパウダー、水をボールに入れ合わせておく。
- 別ボールに砂糖、油、いちごジャム、レモン汁を合わせ、①に加えてよく混ぜ合わせる。
- ②の生地をアルミカップにお玉等で落とし入れ、蒸し器に並べて強火で10~15分蒸す。

※竹串などを刺して、生地がついてこないか確認しましょう。

【蒸し器がない場合】 お鍋でもできます！
お鍋に生地を入れたアルミカップを並べます。
アルミカップの底が水に触れるくらいの水を入れ、フタをして蒸します。
※水が少ないと空焚きになってしまうので、注意してください。

川崎市公立保育所 令和5年5月