

魚のザンギ

《材料》 4人分(子ども8人分)

| | | |
|-------|------|-------------|
| 生鮭 | 320g | (80g 4切れ程度) |
| しょう油 | 8g | (小さじ1と1/3) |
| 生姜汁 | 少々 | |
| かたくり粉 | 30g | (大さじ4弱) |
| 揚げ油 | 適量 | |

《作り方》

- ① 生鮭は流水で洗い、水気を切る。(キッチンペーパーでふくと簡単です。)
- ② しょう油、生姜汁を合せたたれで①の生鮭に下味をつける。
- ③ ②の汁気をきり、かたくり粉をまぶし、中温(170℃くらい)の油で3~4分揚げる。

☆ 北海道の郷土料理を参考にしています。

川崎市公立保育所 令和5年5月

吉野汁

《材料》 子ども4人分

| | | |
|-------|-------|-----------|
| 人参 | 45g | (中1/4本) |
| じゃが芋 | 110g | (約1/2個) |
| 大根 | 90g | (約1/10本) |
| 小松菜 | 25g | (約1/2株) |
| だし汁 | 500ml | |
| 塩 | 2g | (小さじ1/3) |
| しょう油 | 2.5g | (小さじ1/2弱) |
| かたくり粉 | 4g | (小さじ1強) |

《作り方》

- ① 人参と大根はいちょう切りにする。じゃが芋は厚めのいちょう切りにして水に浸し、アクを除く。小松菜は1cm位の長さに切って茹でておく。
- ② だし汁に人参・大根を加え、煮立てて、じゃが芋を加えて更に煮込む。材料に火が通ったら、塩・しょう油を加えて、味を調える。
- ③ 仕上げに同量の水で溶いたかたくり粉を②に加え、ひと煮たちさせて、とろみをつける。汁椀に盛り付け、小松菜を加える。

【吉野汁とは…】

清汁に葛粉でとろみをつけた汁のことです。葛粉の主産地が奈良県吉野であることから、この名前がつけました。

川崎市公立保育所 令和5年5月

ほうれん草の胡麻和え

《材料》 4人分(子ども8人分)

| | | |
|-------|------|----------|
| ほうれん草 | 250g | |
| もやし | 100g | |
| 白胡麻 | 12g | (小さじ4) |
| 砂糖 | 7g | (小さじ2強) |
| しょう油 | 8g | (大さじ1/2) |

《作り方》

- ① ほうれん草は洗い、茹でて食べやすい長さに切り、水気を軽くしぼる。
- ② もやしは茹でて水気を切る。
- ③ 白胡麻は炒ってすり鉢ですり、砂糖としょう油を混ぜ、①、②を和える。

☆ 胡麻はすり胡麻を使用すると簡単です。

保育園給食紹介



令和5年5月17日・31日(水)

【今日の献立】

<昼食>ごはん

魚のザンギ

ほうれん草の胡麻和え

吉野汁

<おやつ>牛乳

豆乳プリンいちごソース添え

豆乳プリン

いちごソース添え

川崎市公立保育所 令和5年5月

《材料》 4人分(子ども8人分)

| | | |
|-----------|------|---------|
| 豆乳(成分無調整) | 400g | (2カップ) |
| 砂糖 | 38g | (大さじ4) |
| ゼラチン | 10g | |
| いちご | 80g | (中6粒) |
| 砂糖 | 24g | (大さじ3弱) |

《作り方》

- ① 豆乳・砂糖・ゼラチンを鍋に入れて、混ぜながら温める。(ゼラチンはしっかり溶かす)
- ② ①をプリンカップに流し入れ、冷蔵庫に入れて冷やし固める。
- ③ 鍋に角切り(またはくし型)に切ったいちごと砂糖を入れ、火にかける。煮詰めていちごソースを作り、冷ましておく。
- ④ ②をカップから取り出し、③のソースをかける。

※ 透明な耐熱カップで作り、上にいちごソースをかけてもよいです。



川崎市公立保育所 令和5年5月