

# かぼちゃのキッシュ

《材料》 4人分 (子ども8人分)

かぼちゃ	90g	(1/12個程度)
玉ねぎ	80g	(中1/2個)
油	5g	(小さじ1強)
塩	1g	(ひとつまみ)
こしょう	少々	
卵	230g	(Mサイズ4個)
ピザ用チーズ	50g	
豆乳	50g	(大さじ3と1/3)

《作り方》

- ① かぼちゃは1.5cm角に切り、硬めに茹でる。
- ② 玉ねぎは短めのうす切りにし、半量の油で炒め塩・こしょうで調味し、①も加え軽く炒める。
- ③ 卵を割りほぐし、豆乳・ピザ用チーズ・②を加えて混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに油を熱し、③を流し入れて菜箸で大きくかき混ぜ、半熟になったら弱火にしてふたをし、4~5分ずつ両面を焼く。

※ 油を引いた天板に③を流し入れ、オープン150~160℃で15~20分位焼いても良いです。

川崎市公立保育所 令和5年5月

# 和風スパゲティサラダ

《材料》 4人分 (子ども8人分)

スパゲティ	40g	
キャベツ	100g	(2枚)
きゅうり	60g	(約1/2本)
人参	40g	(約1/5本)
A	酢	8g (大さじ1/2)
	砂糖	8g (大さじ1弱)
	味噌	18g (大さじ1)
	胡麻油	3g (小さじ1弱)

《作り方》

- ① スパゲティは適当な長さに折って茹でて水にさらし、水気を切っておく。
- ② キャベツ・きゅうり・人参は千切りにする。人参は茹でる。
- ③ Aの調味料を合わせておく。
- ④ 水気を切った①・②に③を加え和える。



令和5年5月18日(木)・30日(火)

【今日の献立】

＜昼食＞ロールパン  
かぼちゃのキッシュ  
和風スパゲティサラダ  
コーンスキムスープ  
清見柑

＜おやつ＞お茶  
ピースごはん

川崎市公立保育所 令和5年5月

# コーンスキムスープ

《材料》 子ども4人分

クリームコーン缶	120g	
玉ねぎ	60g	(中1/4個)
パセリ	2g	
スキムミルク	40g	(1/2カップ弱)
水	500ml	(2と1/2カップ)
コンソメ	2g	(小さじ1弱)
かたくり粉	4g	(小さじ1強)
塩	1g	(ひとつまみ)
こしょう	少々	

《作り方》

- ① 玉ねぎは粗みじんに切る。パセリはみじん切りにしておく。
- ② スキムミルクは分量の水の一部で溶いておく。
- ③ 鍋に水を入れコンソメを加えて煮立てる。玉ねぎを加え、玉ねぎに火が通ったら、クリームコーン缶と②を加え塩とこしょうで味を調える。
- ④ ③のスープに水溶きかたくり粉を加えとろみをつけ、パセリを加えて一煮立ちしたら火を止める。

※ 余熱でも焦げやすいので、火を止めた後も時々かき混ぜましょう。

川崎市公立保育所 令和5年5月

《材料》 子ども10人分

はいが精米	300g	(2合)
グリーンピース(さや入り)	100g	(10さやほど)
人参	60g	(約1/4本)
油揚げ	30g	(1枚)
A	しょう油	6g (小さじ1)
	塩	1g (ひとつまみ)
	酒	7g (小さじ1強)
	みりん	7g (小さじ1強)
	だし汁	80ml (1/2カップ弱)

《作り方》

- ① 米は洗米した後、水気を切っておく。
- ② グリーンピースのさやを除き、さっと洗う。人参は短い千切りにし、油揚げは細かく切る。
- ③ ②と調味料A、だし汁を①に加え炊飯する。
- ④ 炊き上がったら、全体を混ぜ合わせる。

川崎市公立保育所 令和5年5月