

魚のポテトフ레이크焼き

ひじきの胡麻和え

《材料》 4人分 (子ども8人分)

むきがれい	320g	(80g 4切れ)
塩	1g	(ひとつまみ)
こしょう	少々	
マヨネーズ	40g	(大さじ3強)
マッシュポテトフ레이크	32g	
油	4g	(小さじ1)

《材料》 4人分 (子ども8人分)

もやし	120g	(約2/3袋)
人参	50g	(中1/4本)
ほうれん草	90g	(3株)
干ひじき	8g	
しょう油 (A)	2.5g	(小さじ1/2弱)
白胡麻	13g	(大さじ1と1/2強)
砂糖	8g	(大さじ1弱)
しょう油 (B)	9.5g	(大さじ1/2)

《作り方》

- ① むきがれいは食べやすい大きさに切り、流水で洗い、ペーパーなどで水気をとり、塩・こしょうで下味をつける。
- ② ①にマヨネーズをからめる。
- ③ ②にマッシュポテトフ레이크をまぶし、油を引いた天板に並べ200℃位のオーブンで15~20分程度焼く。

《作り方》

- ① ほうれん草はよく洗い、茹でて食べやすい大きさに切り、水気を絞る。干ひじきは水でもどし、茹でてしょう油 (A) で乾炒りしておく。
- ② 人参は千切りにして、茹でておく。もやしは適当な長さに切って、茹でておく。
- ③ 白胡麻は炒って、すり鉢等でよくすり、砂糖・しょう油 (B) と混ぜ、水気を切った①・②を和える。



令和5年7月11日・25日 (火)

- ※ フライパンで焼いても良いです。
- ※ クッキングシートを敷いて焼くと焦げにくいです。

【今日の献立】

＜昼食＞

ロールパン

魚のポテトフ레이크焼き

ひじきの胡麻和え

エジプトの王様スープ・すいか

か

＜おやつ＞牛乳

グレープ羹・クラッカー

川崎市公立保育所 令和5年7月

川崎市公立保育所 令和5年7月

エジプトの王様スープ

グレープ羹

《材料》 子ども4人分

モロヘイヤ	100g	(1袋)
ベーコン	25g	(薄切り1枚位)
人参	40g	(中1/5本)
水	500ml	(2と1/2カップ)
コンソメ	2g	(小さじ1弱)
塩	1.2g	(ひとつまみ)
こしょう	少々	

《材料》 ゼリーカップ4個分 (子ども4人分)

粉寒天	2.5g	
水	100ml	(1/2カップ)
砂糖	18g	(大さじ2)
100%ぶどう果汁	200ml	(1カップ)

《作り方》

- ① モロヘイヤは硬い茎だけ除き、よく洗い、食べやすい大きさに切ってさっとゆでる。
- ② ベーコンは短冊切りにする。人参は千切りにする。
- ③ 水にコンソメを加えて煮立て、②を加えて煮て、火が通ったら①を加えてから塩・こしょうで味を調える。

《作り方》

- ① 粉寒天は分量の水で煮溶かし (必ず沸騰させる)、更に砂糖を加えてよく混ぜて、砂糖が溶けたら火から降ろし、100%ぶどう果汁を少しずつ加えて、混ぜ合わせる。
- ② ①をバット (またはゼリーカップ) に流し入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫に入れて冷やし固める。
- ③ ②を切り分け (カップから出し)、皿に盛り付ける。

【エジプトの王様スープ 名前の由来】

どんな薬を飲んでも治らない病気になってしまったエジプトの王様が、モロヘイヤのスープを飲んでいるうちにすっかり元気になったという逸話から来ています。このスープが「王様のスープ」と呼ばれ、材料のモロヘイヤは「王様の野菜 (ムルキーヤ)」と呼ばれるようになりました。これが「モロヘイヤ」の語源だそうです。

川崎市公立保育所 令和5年7月

川崎市公立保育所 令和5年7月