



## 保育園給食紹介

令和5年7月14日・28日（金）

### 【今日の献立】

<昼食>ごはん

魚のマリネ

黄金煮

味噌汁（麩・生わかめ・玉ねぎ）

<おやつ>

牛乳・ヒラヤーチー

### 【ごはん】

- ・ 保育園では、はいが精米を使用しています。はいが精米は、鉄・食物繊維・ビタミンB1を含み、日々の食事から補給できる工夫をしています。
- ・ 1歳前後の園児には茶碗1杯80gくらいを目安に盛り付けています。

### 【味噌汁】

- ・ 昆布とかつお節でだしをとっています。

川崎市公立保育所 令和5年7月

## 魚のマリネ

《材料》 4人分（子ども8人分）

鰯	280g	（三枚おろし）	【マリネ液】
塩	0.4g	（少々）	油 9g
かたくり粉	20g	（大さじ2強）	（小さじ2強）
揚げ油	適量		酢 1.6g
玉ねぎ	40g	（中1/5個）	（大さじ1強）
人参	40g	（中1/5本）	塩 0.8g
パセリ	少々		（少々）
（※乾燥パセリでも代用できます。）			砂糖 5g
			（小さじ2弱）

### 《作り方》

- ① 魚は流水で洗い、ペーパータオルなどで水気を取り、塩で下味をつける。かたくり粉をまぶし、170℃位の油で3～4分揚げる。（フライパンで多めの油をひいて焼いてもよいです。）
- ② 油・酢・塩・砂糖を混ぜ合わせ、マリネ液を作る。
- ③ 玉ねぎ、人参は短めの干切り、パセリはみじん切りにする。
- ④ 玉ねぎと人参はさっと茹で、ざるにあけて水気を切り、熱いうちに②のマリネ液と和える。
- ⑤ ①の魚を④に加えて味をなじませ、仕上げにパセリをふる。

川崎市公立保育所 令和5年7月

沖縄県の郷土料理です。

「ヒラヤーチー」は平たく焼くという意味です。

## ヒラヤーチー

《材料》 4人分（子ども8人分）

小麦粉	100g	（1カップ弱）
だし汁	120ml	
まぐろ油漬け缶	70g	
花かつお	少々	
長ねぎ	50g	（1/2本）
干ひじき	2g	
油	4g	（小さじ1）
ウスターソース	7g	（小さじ1強）

### 《作り方》

- ① 長ねぎはみじん切りにする。干ひじきは水で戻しておく。
- ② 小麦粉をふるい、だし汁を入れて混ぜ合わせる。
- ③ ②に①、まぐろ油漬缶、花かつおを加え、生地を作る。
- ④ フライパンに油を熱し、③の生地を5mmほどの厚さになるよう薄く流し入れて、弱火で両面をよく焼く。（少し押さえながら焼くとよいです）
- ⑤ 焼きあがった④にウスターソースを塗る。
- ⑥ 食べやすい大きさに切り分け、皿に盛り付ける。

川崎市公立保育所 令和5年7月

## 黄金煮

《材料》 4人分（子ども8人分）

さつまいも	250g	（1本）
バター	10g	（大さじ1弱）
砂糖	18g	（大さじ3）
塩	0.2g	
水	適量	

### 《作り方》

- ① さつまいもは皮をむいて厚めのちょう切りにする。
- ② ①にバター・砂糖・塩と、さつまいもが浸るくらいの水を加え、柔らかくなるまでコトコト煮る。

川崎市公立保育所 令和5年7月