

# かけうどん

# 豆腐の落とし揚げ

《材料》 2人分 (子ども4人分)

乾麺	100g		
鶏もも肉	40g	だし汁	500ml
人参	50g (中1/4本)		(2と1/2カップ)
長ねぎ	50g (1/3本)	⑧	みりん 4g
ほうれん草	45g (1/4把)		(小さじ2/3)
			しょう油 8g
			(大さじ1/2弱)
④	砂糖 4g (小さじ1強)	塩	1.2g
	しょう油 2g (小さじ1/3)		(ひとつまみ)
	だし汁 40ml (1/5カップ)		

《材料》 4人分 (子ども8人分)

綿豆腐	320g (1丁)	かたくり粉	30g (大さじ3強)
豚挽肉	60g	しょう油	3g (小さじ1/2)
人参	60g (1/3本)	塩	1.5g (ひとつまみ)
長ねぎ	60g (1/2本)	こしょう	少々
干ひじき	2g	油	適量

《作り方》

- 乾麺は4~5cmの長さにおり、茹でる。
- 鶏もも肉(皮なし)は細かく切る。人参は干切り、長ねぎは小口切り、ほうれん草は茹でて1cm位に切る。
- 鍋に(A)の調味料とだし汁を入れて煮立て、水につけて戻した麩を加え煮含める。
- 別鍋にだし汁を煮立て、鶏もも肉と人参を加えて煮る。具に火が通ったら、長ねぎと(B)の調味料を加えて味を調える。
- 器に麺を盛り、上から④の汁を注ぎほうれん草と③の麩を添える。

《作り方》

- 綿豆腐は下茹でしてから十分に水切りし、細かくつぶす。
- 人参・長ねぎは粗みじん切りにする。干ひじきは水で戻し、よく水洗いしてから細かく切る。
- 豚挽肉・①・②・かたくり粉・しょう油・塩・こしょうをよく混ぜ合わせる。
- 中温(170℃位)の油に、③をスプーンですくい、落とし入れ、4~5分揚げる。



令和5年7月7日・21日(金)

※ 押し豆腐を使用すると、下茹でなしで作ることができます。

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

【今日の献立】

<昼食>

かけうどん・豆腐の落とし揚げ  
 トマトときゅうりのピクルス風  
 ・メロン

<おやつ>牛乳

キャロットオレンジ寒天  
 胡麻入りビスケット

## トマトときゅうりのピクルス風

## キャロットオレンジ寒天

《材料》 4人分 (子ども8人分)

トマト	250g (中2個)
きゅうり	100g (1本)
④	砂糖 9g (大さじ1)
	酢 13g (大さじ1弱)
	塩 1.1g (ひとつまみ)
	しょう油 0.5g

《材料》 4人分 (子ども8人分)

粉寒天	3g
④	水(A) 160ml
	100%みかん果汁 400ml (2カップ)
人参	130g (3/4本)
④	砂糖 65g
	水(B) 適量

《作り方》

- きゅうりは1センチ程度のコロコロ切りにする。(保育園では、さっと茹でてから水で冷まし、水気を切って使用します。)
- トマトは湯むきし、1センチ程度のコロコロに切っておく。
- ボウルに(A)の調味料を合わせ、水気を切った①・②を和える。

《作り方》

- 人参は適当な大きさに切り、砂糖とひたひたの水(B)を加えて軟らかく煮ておき、ミキサーまたはフードカッターにかけてペースト状にしておく。
- 粉寒天は(A)の水で煮溶かし(必ず沸騰させる)、更に①を加えてよく混ぜ合わせる。100%みかん果汁を少しずつ加えて、混ぜ合わせる。
- ②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。