

## ポテトのチーズ焼き

《材料》 4人分 (子ども8人分)

じゃが芋	500g	(3個)
玉ねぎ	70g	(1/3個)
ロースハム	30g	(2枚)
油	2g	(小さじ1/2)
ピザ用チーズ	80g	
生クリーム	20g	(小さじ4)
パセリ	3g	

(※乾燥パセリでも代用できます。)

《作り方》

- ① じゃが芋は5mm位の厚さのいちょう切りにし、水にさらしアク抜きしてから、硬めに茹で、水切りする。
- ② 玉ねぎ・ロースハムは千切りにし、油で炒める。
- ③ アルミカップに①と②を交互に重ねて入れ、上にピザ用チーズをのせ、生クリームをかけ、みじん切りにしたパセリを散らす。天板に並べて200℃位のオーブンで8～10分焼く。

川崎市公立保育所 令和5年8月

## 野菜スープ

《材料》 子ども4人分

人参	40g	(1/5本)
もやし	80g	
玉ねぎ	40g	(1/5個)
水	500ml	(2と1/2カップ)
コンソメ	2g	(小さじ1弱)
塩	1.6g	(ひとつまみ)
こしょう	少々	

《作り方》

- ① 人参は2～3cm長さの千切り、もやしは2cm位の長さ、玉ねぎは薄切りにする。
- ② 水にコンソメを加えて煮立て、人参と玉ねぎ、もやしを加えて煮て、火が通ったら塩・こしょうで味を調える。

川崎市公立保育所 令和5年8月

## シルバーサラダ

《材料》 4人分 (子ども8人分)

春雨	24g	
きゅうり	80g	(小1本)
人参	40g	(中1/5本)
ホールコーン缶	30g	
マヨネーズ	32g	(大さじ2と2/3)
塩	0.8g	(少々)
こしょう	少々	

《作り方》

- ① 春雨は熱湯でもどし、水にさらして食べやすい大きさに切り水気を切っておく。
- ② きゅうりは千切りにする。人参は千切りにし茹でておく。ホールコーン缶は水気を切っておく。(保育園ではきゅうりをさっと茹でています。)
- ③ 水気を切った①・②をマヨネーズ・塩・こしょうで和える。

令和5年8月16日・30日(水)

【今日の献立】  
＜昼食＞ごはん  
ポテトのチーズ焼き  
シルバーサラダ  
野菜スープ・梨  
＜おやつ＞  
牛乳・ひやむぎ

川崎市公立保育所 令和5年8月

## ひやむぎ

《材料》 4人分 (子ども8人分)

冷麦	160g	
みかん缶	60g	
きゅうり	50g	(1/2本)
生わかめ	16g	
(※乾燥わかめの場合は1g)		
だし汁	550ml	(2と3/4カップ)
みりん	19g	(大さじ1強)
しょう油	19g	(大さじ1強)
塩	0.6g	(少々)

《作り方》

- ① 冷麦は半分に折り、茹でておく。
- ② みかん缶は汁気を切る。きゅうりは千切りにする。(保育園ではきゅうりをさっと茹でています。)
- ③ 生わかめは一口大に切り、さっと茹でて、水にさらして冷ましておく。
- ④ だし汁を煮立て調味料で味をつけ、粗熱をとり、かけ汁を冷やしておく。
- ⑤ 器に冷麦を盛り②・③を飾り、上からかけ汁を注ぐ。

川崎市公立保育所 令和5年8月