

レバーの芝麻揚げ

三色おひたし

《材料》 4人分 (子ども8人分)

豚レバー	320g	
酒	4g	(小さじ1強)
胡麻油	1.5g	(小さじ1/2弱)
すりおろしにんにく	少々	
生姜汁	3g	(小さじ2/3)
かたくり粉	30g	(大さじ3強)
油 (揚げもの用)	適量	
胡麻油	3g	(小さじ1弱)
酒	12g	(大さじ1弱)
砂糖	6g	(小さじ2)
しょう油	5g	(小さじ1)
だし汁	6g	(小さじ1強)
白胡麻	6g	(大さじ1弱)

《材料》 4人分 (子ども8人分)

きゅうり	80g	(1本)
人参	70g	(1/3本)
もやし	80g	(1/3袋)
花かつお	4g	(小袋1袋)
しょう油	8g	(小さじ1と1/3)

《作り方》

- 豚レバーは流水できれいに洗い(血抜き)、水気を切り、ひと口大のそぎ切りにする。
- ①を合わせたタレに①をつけて下味を付ける。
- ②の汁気をきり、かたくり粉をまぶし、170℃位の油で4~5分揚げる。
- 鍋に④を煮立て、③のレバーをからめたあと、炒った白胡麻をふりかける。

《作り方》

- きゅうりは千切りにする。
(保育園ではさっと茹でています。)
- 人参は千切りにし、茹でて、水気を絞る。
- もやしは食べやすい長さに切り、加熱してから水気を絞る。

- 水気を切った①・②・③に花かつおを加えて混ぜ合わせ、しょう油で味付けする。

保育園給食紹介

令和5年8月25日(金)

【今日の献立】

<昼食>ごはん
レバーの芝麻揚げ
三色おひたし
チキンスープ・梨
<おやつ>
牛乳・炒めうどん

川崎市公立保育所 令和5年8月

川崎市公立保育所 令和5年8月

チキンスープ

炒めうどん

《材料》 子ども4人分

鶏もも肉(皮なし)	35g
かぼちゃ	120g (1/8個)
玉ねぎ	70g (1/3個)
パセリ	2g (少々)
(*乾燥パセリでも代用できます。)	
水	500ml (2と1/2カップ)
コンソメ	2g (小さじ2/3強)
塩	1.6g (ひとつまみ)
こしょう	少々

《材料》 4人分 (子ども8人分)

乾麺	160g
豚もも肉	60g
人参	40g (1/5本)
玉ねぎ	80g (1/2個)
ピーマン	40g (1個)
油	15g (大さじ1と1/3)
塩	少々
しょう油	7g (小さじ1強)
青のり	少々
花かつお	少々

《作り方》

- 鶏もも肉は一口大に切る。
- かぼちゃはさいの目に切る。玉ねぎは薄切りにする。
- パセリはみじん切りにする。
- 水にコンソメを加えて煮立て、鶏もも肉と玉ねぎを加える。さらにかぼちゃを加え、火が通ったら塩とこしょうで味を調える。
- ④に、パセリを加えて一煮立ちしたら火を止める。

《作り方》

- 乾麺は3つ折りにして茹で、水にさらし水気を切る。
- 豚肉は細かく切る。人参・玉ねぎ・ピーマンは千切りにする。
- 熱したフライパンに油を入れて、肉・野菜を入れて炒め、火が通ったら麺を加えてさらに炒める。
- 塩・しょう油で味を調え、器に盛りつけてから青のり・花かつおを振りかける。