

## タンドリーチキン

《材料》 4人分 (子ども8人分)

鶏もも肉 (皮つき)	320 g
塩	0.4 g (少々)
こしょう	少々
カレー粉	0.7 g (小さじ1/2弱)
パプリカ (乾)	0.4 g
塩	0.4 g (少々)
プレーンヨーグルト	40 g (大さじ3弱)
ケチャップ	18 g (大さじ1)
すりおろしにんにく	1.5 g (チューブ 小さじ1/2)
生姜汁	1.5 g (チューブ 小さじ1/3)
油	4 g (小さじ1)

《作り方》

- 鶏もも肉は、塩・こしょうをし、④の調味料を合わせたタレに漬けておく。
  - 油を引いた天板に①の肉を並べ、200℃位のオーブンで20～30分位焼く。
  - 焼きあがった肉を食べやすく切り分ける。
- \* タレに長く漬けた方がおいしく仕上がります。  
\* フライパンで焼いてもよいです。  
川崎市公立保育所 令和5年8月

## じゃが芋とピーマンのソテー

《材料》 4人分 (子ども8人分)

じゃが芋	270 g (小2個)
ピーマン	45 g (1個)
人参	50 g (1/4本)
油	10 g (大さじ1弱)
塩	0.8 g (少々)
こしょう	少々

《作り方》

- じゃが芋は皮をむき3cm位の千切りにし、水にさらしアク抜きしてから水きりする。
- ピーマン・人参は3cm位の千切りにする。
- 油を熱し人参を炒め、じゃが芋を加えて炒める。
- 火が通ったらピーマンを加え、塩・こしょうで調味する。



### 保育園給食紹介

令和5年8月3日・17日 (木)

【今日の献立】

＜昼食＞ごはん  
タンドリーチキン  
じゃが芋とピーマンのソテー  
トマト入り卵スープ・メロン  
＜おやつ＞牛乳  
キャロットジャムパン

川崎市公立保育所 令和5年8月

## トマト入り卵スープ

《材料》 子ども4人分

トマト	60 g (中1/2個)
長ねぎ	40 g (1/3本)
クリームコーン缶	30 g
卵	50 g (Mサイズ1個)
水	500ml (2カップ)
コンソメ	2 g (小さじ1弱)
かたくり粉	4.5 g (小さじ1と1/2)
塩	1.6 g (ひとつまみ)
こしょう	少々
胡麻油	1 g (小さじ1/4)

《作り方》

- トマトは湯むきして1cm位の角切りにし、長ねぎは小口切りにする。
- 卵は割りほぐしておく。
- 鍋に水とコンソメを入れ、長ねぎとクリームコーン缶も加えて煮立て、塩とこしょうで味を調え、小さじ2の水 (分量外) で溶いたかたくり粉を加えとろみをつける。
- ③をかき混ぜながら②の卵液を注ぎ入れ、トマト・胡麻油を加え、一煮立ちしたら火を止める。  
(卵は完全に火を通しましょう。)

川崎市公立保育所 令和5年8月

## キャロットジャムパン

《材料》 作りやすい分量 (子ども5人分)

食パン	150 g (8枚切り3枚)
人参	50 g (中1/4本)
三温糖	10 g (大さじ1強)
水あめ	6 g

《作り方》

- 人参は適当な大きさに切り、やわらかく茹でて、フードプロセッサー等でペースト状にする。
- ①に三温糖と水あめを加えて、とろみがつくまで煮込む。
- 食パンに冷ました②をぬってはさみ、食べやすい大きさ (4～6等分) に切り分け、皿に盛り付ける。

※ ジャムが煮立ってくると、ジャムが飛び散ることがあるので、注意してください。

川崎市公立保育所 令和5年8月