

## 冷しきつねうどん

《材料》 2人分 (子ども4人分)

乾麺	100g	
油揚げ	20g	(1枚)
だし汁(A)	25g	(大さじ1と1/2)
砂糖	4g	(小さじ1強)
しょう油	4g	(小さじ2/3)
きゅうり	20g	(1/5本)
みかん缶	40g	
だし汁(B)	500g	(2と1/2カップ)
みりん	4g	(小さじ2/3)
しょう油	8g	(大さじ1/2弱)
塩	1g	(ひとつまみ)

《作り方》

- 乾麺は4~5cmの長さに折り、茹でておく。
- 油揚げは油抜きして、短冊に切る。鍋にだし汁(A)・砂糖・しょう油を煮立て油揚げを入れて煮含める。
- きゅうりはせん切りにする。(保育園ではさっと茹でています。)
- みかん缶は汁気を切る。
- だし汁(B)を煮立て、調味料で味を調え、粗熱を取りかけ汁を冷しておく。
- 器に麺を盛り、上に油揚げ・きゅうり・みかんを飾り、上からかけ汁を注ぐ。

川崎市公立保育所 令和5年8月

## 魚の唐揚げ

《材料》 4人分 (子ども8人分)

鰯(3枚おろし)	320g	(4尾分位)
塩	少々	
かたくり粉	35g	(大さじ4)
油	適量	
レモン	40g	(1/3個)

《作り方》

- 魚は3枚におろし、流水で洗い、ペーパー等で水分を拭き取り、塩をふっておく。
- ①にかたくり粉をまぶし、170℃くらいの油で4~5分揚げる。
- くし形または薄切りにしたレモンを添える。

### 保育園給食紹介

令和5年8月4日・18日(金)

【今日の献立】

＜昼食＞

冷しきつねうどん  
魚の唐揚げ・納豆和え  
＜おやつ＞  
牛乳・ホットケーキ

川崎市公立保育所 令和5年8月

## 納豆和え

《材料》 4人分 (子ども8人分)

ほうれん草	250g	(1把)
納豆	30g	
オクラ	40g	(4個)
花かつお	2g	(小袋1/2袋)
しょう油	8g	(小さじ1と1/3)

《作り方》

- ほうれん草はよく洗い、茹でて、2cmくらいの長さに切り、水気を絞る。
- オクラはよく洗ってから、下茹でし、小口切りにする。
- 納豆をといて、フライパンで乾煎りした花かつおとしょう油を加え①・②を和える。

川崎市公立保育所 令和5年8月

## ホットケーキ

《材料》 4人分 (子ども8人分)

小麦粉	160g	(1と1/2)
ベーキングパウダー	6g	(大さじ1/2)
卵	90g	(1個半)
砂糖	16g	(大さじ2弱)
スキムミルク	24g	(大さじ4)
水	120g	(3/5カップ)
バニラエッセンス	少々	
油	適量	

④ いちごジャム 80g  
水 50g (大さじ3強)

※スキムミルクと水の代わりに牛乳120gでも作れます。

《作り方》

- 小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
- 卵は溶いておく。スキムミルクは水で溶いておく。
- ②、砂糖、バニラエッセンスを混ぜ合わせ、①を加えて軽く混ぜ合わせる。
- フライパンに油を引いて熱し、③の生地を流し入れて弱火で焼き、表面がフツフツしてきたら裏返して焼く。(蓋をして焼いた方が早く火が通ります)
- 鍋に④のいちごジャムと水を入れて火にかけて、煮詰めてソースを作る。④を切り分け、皿に盛り付け、いちごソースをかける。

川崎市公立保育所 令和5年8月