

煮込みうどん

《材料》 2人分 (子ども4人分)

乾麺	100g
豚もも肉 (薄切り)	40g
人参	45g (1/4本)
玉ねぎ	40g (中1/5個)
だし汁	500ml (2と1/2カップ)
みりん	5g (小さじ1弱)
しょう油	8g (小さじ1と1/3)
塩	1.2g (ひとつまみ)
ほうれん草	20g (1株)

《作り方》

- 乾麺は4~5cm長さに折り、茹でておく。
- 豚もも肉・人参・玉ねぎは千切りにしておく。
- ほうれん草は1cm位に切って茹でておく。
- だし汁に②の野菜を入れ、一煮立ちしたら豚もも肉を入れて更にアクを除きながら煮込み、みりん・しょう油・塩で味を調える。
- 器に麺を盛り、上から④の汁を注ぎ、③のほうれん草を上添える。

川崎市公立保育所 令和5年9月

魚のオーロラソース焼き

《材料》 4人分 (子ども8人分)

めかじき	280g
ケチャップ	16g (大さじ1弱)
マヨネーズ	16g (小さじ4)
塩	1g (ひとつまみ)
こしょう	少々
油	3.5g (小さじ1弱)

《作り方》

- 魚は流水で洗い、水切りする。
- ケチャップ・マヨネーズ・塩・こしょうでソースを作り、魚を和える。
- 油をひいた天板に並べ、180~200℃のオーブンで20分位焼く。

※ フライパンに油をひいて両面を焼いても良いです。(ソースがついているため焦げやすいので、フライパン用のアルミホイル等を使うと焼きやすいです。)

川崎市公立保育所 令和5年9月

保育園給食紹介

令和5年9月8日・22日 (金)

【今日の献立】

＜昼食＞煮込みうどん
魚のオーロラソース焼き
なすとピーマンの味噌炒め
＜おやつ＞牛乳・黒磯パン

なすとピーマンの味噌炒め

《材料》 4人分 (子ども8人分)

なす	270g (3本)
ピーマン	85g (2個)
油	18g (大さじ1と1/2)
赤味噌	9g (大さじ1/2)
(味噌でも可)	
砂糖	7g (小さじ2強)
しょう油	0.5g (少々)

《作り方》

- なすは3~4cmの拍子木切りにし、水にさらしあく抜きする。ピーマンは千切りにする。
- 赤味噌・砂糖・しょう油を混ぜ合わせておく。
- 油を熱し、水切りしたなすを加えて強火で炒め、ピーマンを加え、②の調味料を加え仕上げる。

川崎市公立保育所 令和5年9月

黒磯パン

《材料》 子ども5人分

小麦粉	100g (カップ1弱)
ベーキングパウダー	4g (小さじ1)
卵	60g (1個)
黒砂糖 (粉末)	40g (大さじ4強)
水	60ml
白胡麻	2g (小さじ1弱)

《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
 - 卵は割って、溶いておく。
 - ②と黒砂糖、水を混ぜ合わせ、①を加えて軽く混ぜ合わせる。
 - ③の種をアルミカップに流し入れ、上に白胡麻をふり、蒸し器に並べて強火で10~15分位蒸す。
- ※ 竹串などを刺して、生地がついてこないか確認しましょう。

【蒸し器がない場合】 お鍋でもできます！

- お鍋に生地を入れたアルミカップを並べます。
 - アルミカップの底が水に触れるくらいの水を入れ、フタをして蒸します。
- ※ 水が少ないと空焚きになるので、注意してください。

川崎市公立保育所 令和5年9月