



令和6年11月13日・27日(水)

分量の( )内の量はおおよその量です。

## 鶏ちゃん

《材料》 4人分(子ども8人分)

鶏もも肉	300g
酒	2g (小さじ1/3)
にんにく(すりおろし)	2g (1/5かけ)
キャベツ	170g (1/8枚)
人参	50g (中1/4本)
玉ねぎ	100g (中1/2個)
油	7g (大さじ2/3)
味噌	14g (大さじ3/4)
しょう油	3.5g (小さじ1/2)

《作り方》

- ① 鶏もも肉を一口大に切る。
- ② ①に酒・すりおろしたにんにくを入れて下味をつける。
- ③ キャベツ・人参を短冊切り、玉ねぎを小さめの角切りにする。
- ④ 鍋に油を熱し、③を炒めてから、②を加えて更に炒め、味噌、しょう油で味を整える。

※ ご飯にのせて丼物にしてもよいです。

川崎市公立保育所 令和6年11月

## 煮豆(大正金時豆)

《材料》 作りやすい分量

大正金時豆	200g (1袋)
砂糖	80g
塩	1g (少々)

《作り方》

- ① たっぴりの水に金時豆を入れ、さっと混ぜて洗う。
- ② 水気を切って鍋に入れ、豆の3倍の量の水を加えて冷蔵庫に一晩置く。(豆は倍以上に膨らみます。)
- ③ 水をとりかえ、ふたをせずに強火にかける。沸騰したら、吹きこぼれないよう弱火にしてあくを取り除く。指で簡単に潰れるまで、1時間ほど煮る。
- ④ 柔らかくなったら砂糖を2~3回に分けて加え、さらに煮詰め、塩を加えて仕上げる。

※ 調味料は、豆が完全に柔らかくなってから加えます。煮崩れるくらいの柔らかさが食べやすいです。

※ 保育園では一人分5粒程度盛り付けています。余ったら、ホットケーキに混ぜて焼いてもおいしいです。

川崎市公立保育所 令和6年11月

【今日の献立】

<昼食>ごはん・鶏ちゃん・ほうれん草の中華和え・煮豆・みかん

<おやつ>牛乳・黒糖蒸しパン

## ほうれん草の中華和え

《材料》 4人分(子ども8人分)

ほうれん草	270g (1.5把)
砂糖	5g (小さじ1と2/3)
胡麻油	2g (小さじ1/2)
酢	5g (小さじ1)
しょう油	7g (小さじ1と1/4)
白胡麻	4g (大さじ1/2)

《作り方》

- ① ほうれん草は2cm程度に切り、茹でて水気を切る。
- ② 白胡麻を弱火で炒る。
- ③ 調味料と白胡麻を混ぜ合わせ①を和える。

※ 白胡麻は炒ることで香りが引き立ちます。

※ 子どもたちに大人気の中華ドレッシングです。ほうれん草をブロッコリー、カリフラワー、れんこんなどに変えても美味しいです。トマトやコーン缶を加えると彩りもよくなります。

川崎市公立保育所 令和6年11月

## 黒糖蒸しパン

《材料》 子ども8人分(アルミカップ9号で8個分)

小麦粉	160g (1と1/2カップ)
ベーキングパウダー	6g (大さじ1/2)
黒砂糖(粉末)	50g
油	20g (大さじ1と2/3)
豆乳	160g
レーズン	30g

《作り方》

- ① 小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
- ② レーズンは熱湯でもどし、水気を切っておく。
- ③ 黒砂糖・油・豆乳を混ぜ合わせ、①・②を加えて軽く混ぜ合わせる。
- ④ ③の生地をアルミカップに流し入れる。
- ⑤ 鍋に生地を入れたアルミカップを並べる。アルミカップの周りにカップ高さの半分程度の水を入れ、フタをして15分ほど蒸す。

※ 水が少なくなったら途中でお湯を足します。空焚きにならないよう、注意してください。

川崎市公立保育所 令和6年11月