令和６年１２月１３日・２７日（金）

【今日の献立】
＜昼食＞
カレー（ライス）
ひじきのサラダ
＜おやつ＞
お茶・チーズケーキ

【食材や調味料の量について】
・ 分量の（　）内の量はおおよその量です。

川崎市公立保育所　令和６年１２月

カレーライス

≪材料≫ ４人分（子ども８人分）

ごはん	適量	
豚もも肉	160g	(薄切り)
人参	130g	(中2/3本)
玉ねぎ	200g	(中1個)
じゃが芋	300g	(2個)
油	6g	(大さじ1/2)
バター	55g	
小麦粉	60g	
カレー粉	2g	(小さじ1)
Ⓐ 水	800ml	(4ｶｯﾌﾟ)
Ⓐ コンソメ	2g	(小さじ3/4)
ケチャップ	12g	(大さじ2/3)
中濃ソース	18g	(大さじ1)
塩	3g	(小さじ1/2)
ｽｷﾑﾐﾙｸ	12g	(大さじ2)
水	100ml	(1/2ｶｯﾌﾟ)

※ スキムミルクと水の代わりに牛乳120mlでも作れます。

≪作り方≫
① 豚もも肉は一口大に切る。人参はいちょう切り、玉ねぎとじゃが芋は小さめの角切りにする。
② 鍋に油を熱し、豚肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋の順に炒めⒶのコンソメスープを加え、アクを取りながら煮込む。
③ 熱したフライパンにバターを溶かし、小麦粉を入れてきつね色になるまでじっくり炒め、カレー粉を加えカレールゥを作る。
④ ③を②の煮汁でのばしておく。
⑤ ②に④のカレールゥを加え、調味料で味付けし、仕上がりに水で溶いたスキムミルクを加えて味を調える。
⑥ 器にごはんを盛り、⑤のカレーをかける。

川崎市公立保育所　令和６年１２月

ひじきのサラダ

≪材料≫ 4人分（子ども8人分）

干ひじき	１０ｇ	
しょう油（A）	２ｇ	（小さじ１/３）
人参	５０ｇ	（中１/４本）
きゅうり	１００ｇ	（１本）
ホールコーン缶	８０ｇ	
Ⓐ 酢	７ｇ	（小さじ１と１/３）
Ⓐ しょう油（B）	１４ｇ	（小さじ２と１/３）
Ⓐ 砂糖	７ｇ	（小さじ２と１/３）
Ⓐ 油	４ｇ	（小さじ１）

≪作り方≫
① 干ひじきは水でもどしてよく水洗いし、ザルにあげ水気を切る。食べやすい大きさに切る。
② 鍋に①としょう油（A）を入れ、炒る。しょう油がひじきにしみたら火を止め、粗熱をとる。
③ 人参は千切りにして茹でる。
④ きゅうりは千切りにする。
（保育園では、さっと茹でてから水で冷まし、水気を切って使用します。）
⑤ コーン缶は水気を切っておく。
⑥ Ⓐの調味料を合わせてドレッシングを作り、水気を切った②～⑤と和える。

川崎市公立保育所　令和６年１２月

チーズケーキ

≪材料≫ 子ども１０人分

クリームチーズ	１００ｇ	
砂糖	４５ｇ	（大さじ5）
生クリーム（植物性）	８０ｇ	（大さじ5と1/3）
プレーンヨーグルト	２００ｇ	
レモン汁	５ｇ	
ゼラチン	１０ｇ	
水（A）	６０ｍｌ	（大さじ4）
いちごジャム	８０ｇ	（大さじ3と3/4）
水（B）	２０ｍｌ	（大さじ1と1/3）

≪作り方≫
① クリームチーズは室温で軟らかくし、砂糖を加えてなめらかに練っておく。
② ①に、５分立てにした生クリーム・プレーンヨーグルト・レモン汁を加え、混ぜ合わせる。
③ ゼラチンは水（A）に湿らせ、湯せんにかけて溶かし、少しずつ②に加えながら、混ぜ合わせ、バットに③を流し入れて、冷蔵庫に入れて冷やし固める。
④ 鍋にいちごジャムと水（B）を入れて火にかけて、煮詰めてソースを作る。③を切り分け、皿に盛り付けいちごソースをかける。

※細長い三角形に切ると、ケーキのように盛りつけられます。

川崎市公立保育所　令和6年１２月