

豚肉の韓国風焼き

《材料》 4人分 (子ども8人分)

豚もも肉 (薄切り)	320 g	
酒	5 g	(小さじ1)
④ おろしにんにく	1 g	
胡麻油	6 g	(大さじ1/2)
砂糖	7 g	(小さじ2強)
しょう油	9 g	(大さじ1/2)
いり胡麻 (白)	3 g	(小さじ1)
油	3 g	(小さじ1弱)

《作り方》

- 豚もも肉は一口大に切り、④を合わせたタレに漬けておく。
- 熱した鍋に油を引き、①の肉を炒め、火が通ったら、砂糖・しょう油で味を整え、いり胡麻をふる。



令和6年2月1日・15日 (木)

【今日の献立】

＜昼食＞

ごはん・豚肉の韓国風焼き・ナムル
ひじきの五目煮・みかん

＜おやつ＞

牛乳・豆乳もち

川崎市公立保育所 令和6年2月

川崎市公立保育所 令和6年2月

ひじきの五目煮

《材料》 4人分 (子ども8人分)

干ひじき	8 g	(大さじ2と2/3)
凍り豆腐	12 g	(3/4枚)
人参	70 g	(1/3本)
油揚げ	20 g	(1枚)
さやいんげん	30 g	(3~5さや)
油	3 g	(小さじ1弱)
④ 砂糖	11 g	(大さじ1強)
しょう油	11 g	(大さじ2/3)
だし汁	200ml	(1カップ)

《作り方》

- 干ひじきは水で戻し食べやすい長さに切る。凍り豆腐は水 (又はぬるま湯) でもどしてよく絞り、一口大に切る。
- 人参は千切りに切っておく。
- 油揚げは湯通しし、細かく切っておく。
- 鍋に油を入れ①・②を炒め、だし汁、調味料④と③を加え、煮汁がなくなるまでじっくり煮る。仕上げになめ切りにして茹でたさやいんげんを加える。

川崎市公立保育所 令和6年2月

ナムル

《材料》 4人分 (子ども8人分)

もやし	150 g	
ほうれん草	120 g	(4株)
人参	60 g	(1/3本)
④ 胡麻油	12 g	(大さじ1)
砂糖	7 g	(小さじ2強)
酢	5 g	(小さじ1)
しょう油	10 g	(小さじ2弱)

《作り方》

- もやしは熱湯でさっと茹で、水気をきっておく。
 - ほうれん草は下茹でし、食べやすい大きさに切る。
 - 人参は千切りにし、軟らかく茹で、水気をきっておく。
 - ④を合わせ、水気を絞った①②③を和える。
- ※それぞれの野菜ごとに味付けをし、左のレシピ「豚肉の韓国風焼き」・ごはんと一緒に盛りつけてピピンバ風にしても良いですね。

豆乳もち

《材料》 子ども5人分

豆乳	200 g	(約1カップ)
水	40 g	(1/5カップ)
砂糖	20 g	(大さじ2強)
かたくり粉	20 g	(大さじ2強)
黄名粉	10 g	(大さじ1と1/2)
④ 黒砂糖	40 g	(大さじ4と1/2)
水	20 g	(大さじ1と1/3)

《作り方》

- ボールに豆乳、水、砂糖、かたくり粉を入れ、だまにならないように泡だて器でよく混ぜる。
 - こし器を通して鍋に入れ、強火にかけて木べらでかき混ぜながら沸騰させる。焦げないように火を弱め、透き通るまで鍋底から練るように混ぜる。
 - バットを水にくぐらせ、②を流し入れ、表面を平らにして、粗熱をとってから冷蔵庫に入れて冷やす。
 - ④を合わせて火にかけ煮詰め、黒みつを作り、冷ましておく。
 - ③を2~3cm角に切り分け、黄名粉をまぶして皿に盛り付け、黒みつをかける。
- ※煮立ちをはじめてからは、弱火で鍋底からしっかり練らないと、焦げてしまうので、注意しましょう。

川崎市公立保育所 令和6年2月