

## オムレツ

《材料》 4人分 (子ども8人分)

卵	320g	(Mサイズ5個)
豚ひき肉	80g	
玉ねぎ	80g	(大1/4個)
油(A)	4g	(小さじ1)
塩	0.8g	(少々)
こしょう	少々	
油(B)	4g	(小さじ1)
ケチャップ	15g	(大さじ1弱)

《作り方》

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 豚ひき肉・玉ねぎを油(A)で炒め、塩・こしょうで調味する。
- ③ 卵を割りほぐし、②を加える。
- ④ 油(B)を引いたフライパンに③を流し入れて焼き、形を整える。
- ⑤ 焼きあがって少し冷めたら、食べやすい大きさに切り分け、ケチャップを添える。

※ オープンで焼く場合は耐熱容器に入れ150~160℃で20分程度焼く。

川崎市公立保育所 令和6年2月

## 白菜サラダ

《材料》 4人分 (子ども8人分)

白菜	300g	(1/5株)
りんご	120g	(1/2個)
レーズン	15g	
④	油 酢 塩 こしょう	12g (大さじ1)
		12g (小さじ2強)
		0.8g (少々)
		少々

《作り方》

- ① 白菜は千切りし、茹でて水気を絞る。
- ② りんごは8つ切りにしていちょう切りにする。
- ③ レーズンは熱湯にいれてもどしておく。
- ④ ④の調味料を合わせ、①~③と和える。



### 保育園給食紹介

令和6年2月14日・28日(水)

【今日の献立】

＜昼食＞ジャムサンド  
オムレツ・白菜サラダ  
ポテトスープ・みかん  
＜おやつ＞  
のむヨーグルト  
米粉ココアクッキー

川崎市公立保育所 令和6年2月

## ポテトスープ

《材料》 子ども4人分

じゃがいも	90g	(1/2個)
人参	30g	(中1/6本)
玉ねぎ	40g	(中1/5個)
水	500g	(1と1/2カップ)
コンソメ	2g	(小さじ1弱)
塩	1.5g	(ひとつまみ)
こしょう	少々	

《作り方》

- ① じゃがいもは厚めのいちょう切り、人参はいちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② 水にコンソメを加えて煮立て、人参と玉ねぎを加えて加熱する。じゃがいもを加えて更に加熱し、火が通ったら塩・こしょうで味を調える。

川崎市公立保育所 令和6年2月

## 米粉ココアクッキー

《材料》 子ども8人分

さつまいも	200g	(1本)
砂糖	45g	(1/3カップ)
上新粉	85g	(2/3カップ)
純ココア	10g	(小さじ5)
ベーキングパウダー	3g	(小さじ1弱)
油	48g	(大さじ4)

《作り方》

- ① さつまいもは皮をむき、適当な大きさに切り柔らかく茹でてつぶす。
- ② 上新粉・ココア・ベーキングパウダーを混ぜ合わせる。
- ③ ①に砂糖、油を加えてよく混ぜ合わせ、②を加えてさっくりと混ぜ合わせる。
- ④ ③を子ども1人あたり2枚を目安に団子状に丸め、押しつぶして直径5cmくらいの丸型に整える。
- ⑤ ④を天板に並べて、180℃のオーブンで15~20分焼く。

※ 厚さ7mmくらいに伸ばして好きな型で抜いてもよいです。

川崎市公立保育所 令和6年2月