

魚のvari焼

《材料》 4人分 (子ども8人分)

さわら	320g	(4切)
塩	0.8g	(少々)
こしょう	少々	
マヨネーズ	24g	(大さじ2)
パン粉	40g	(1カップ)
油	4g	(小さじ1)

☆ 生鮭や鶏肉でも美味しいです。

《作り方》

- ① 魚は流水で洗い、ペーパータオルなどで水気をとる。
- ② 塩・こしょうで下味をつける。
- ③ 魚にマヨネーズをからめ、パン粉をまぶす。
- ④ 油を引いた鉄板に並べ、180~200℃のオーブンで20分程度焼く。

※ オープントースターで焼く場合は、焦げないようにアルミ箔で覆い、中まで火が通ったところでアルミ箔を外して表面に焼き目をつけます。

※ フライパンで両面を焼いても良いです。クッキングシートを敷いて焼くと焦げにくいです。

川崎市公立保育所 令和6年2月

キャベツの胡麻和え

《材料》 4人分 (子ども8人分)

キャベツ	260g	(約1/4個)
人参	100g	(約1/2本)
白胡麻	12g	(小さじ4)
砂糖	6g	(小さじ2)
しょう油	8g	(小さじ1強)

《作り方》

- ① キャベツと人参は短冊切りにし、茹でて、水気をきる。
- ② 白胡麻は炒って、すり鉢等でよくすり、砂糖・しょう油と混ぜ、①と和える。



令和6年2月7日・21日 (水)

【今日の献立】

＜昼食＞ごはん・魚のvari焼・キャベツの胡麻和え・煮豆・わかめスープ・伊予柑

＜おやつ＞お茶・こどもニュータンタンメン

川崎市公立保育所 令和6年2月

煮豆

《材料》 4人分 (子ども8人分)

大正金時豆	35g	
砂糖	13g	(大さじ1と1/2)
塩	0.2g	(少々)

《作り方》

- ① 豆は一晩水につけてもどす。
- ② 水を取りかえ、火にかけ軟らかくなるまで煮る。
- ③ 軟らかくなったら砂糖を2~3回に分けて加え、さらに煮含め、塩を加えて仕上げる。

川崎市公立保育所 令和6年2月

こどもニュータンタンメン

《材料》 3人分 (子ども6人分)

生中華麺	190g	しょう油	9g	(大さじ1/2)
豚挽肉	60g	塩	0.6g	(少々)
卵	70g (L1個)	パプリカパウダー	1.7g	
かたくり粉	6g (小さじ2)	にんにく	2g	(1/5かけ)
水	500ml	胡麻油	2g	(小さじ1/2)
鶏ガラスープの素	2g	(小さじ3/4)		

※ ここでは顆粒だしとありますが、保育園では鶏ガラや昆布や野菜から丁寧にダシをとり、鶏ガラスープを手作りします。

《作り方》

- ① 生中華麺は茹でて水洗いしておく。(保育園では茹でる前に十字に切れ目を入れて麺を短くしています。)
- ② 鍋に鶏ガラスープの素を水に溶かし火にかけ、沸騰したら豚挽肉を加えてほぐしながら煮る。しょう油・塩・パプリカパウダー2/3量・すりおろしたにんにく・胡麻油を加える。
- ③ ボウルに卵を割りほぐし、倍量の水(分量外)で溶いた水溶きかたくり粉を加えてよく混ぜ合わせておく。
- ④ ②の鍋に③を混ぜながら少しずつ流し入れ、加熱する。(卵は沈まず、ふんわりし、出来上がりは少しとろみがつきます。)
- ⑤ ①をお椀に盛付け④をかける。仕上げに残りのパプリカパウダーを振る。

※ 本物のニュータンタンメンの赤色に近づけるため、保育園ではパプリカパウダーを使用しています。パプリカパウダーは赤味はありますが味はほとんどありません。



川崎市公立保育所 令和6年2月