

豚汁うどん

《材料》 2人分 (子ども4人分)

乾麺	100g
豚もも肉 (薄切り)	30g
人参	35g (1/6本)
大根	60g (1.5cm程度)
ごぼう	20g (1/10本)
里芋	70g (大1個)
長ねぎ	35g (小1/3本)
だし汁	500g (2と1/2カップ)
味噌	19g (大さじ1強)

《作り方》

- 乾麺は4~5cm長さに折り、茹でておく。
- 豚もも肉は千切り、人参・大根・ごぼうはいちょう切りにする。里芋はいちょう切りにし、塩(分量外)でもみ、洗いおとし、ぬめりを除く。長ねぎは小口切りにする。
- 豚肉・人参・大根・ごぼう・里芋をだし汁でアクを除きながら煮る。具に火が通ったら長ねぎを加え、味噌を加えて味を調える。
- 器に麺を盛り、上から③の汁を注ぐ。

川崎市公立保育所 令和6年2月

豆腐の松風焼き

《材料》 4人分 (子ども8人分)

綿豆腐	240g	砂糖	8g (大さじ1弱)
豚挽肉	160g	塩	0.8g (少々)
長ねぎ	40g (1/3本)	生姜汁	1.8g
人参	30g (1/6本)		(小さじ1/3)
かたくり粉	32g (大さじ4弱)	だし汁	30g (大さじ2)
味噌	12g (小さじ2)	油	3g (小さじ1弱)

《作り方》

- 綿豆腐は下茹でしてから十分に水を切り、よくほぐしておく。長ねぎと人参はみじん切りにする。
- 豚挽肉に①・かたくり粉・味噌・砂糖・塩・生姜汁・だし汁を加え、粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。
- 油を引いた天板に、②を空気を抜いてから、2cm程度の厚さの四角に成形する。
- 200℃位のオーブンで20分位焼く。
- 焼きあがったら切り分ける。

※ オーブンから出して少し冷ますと切り分けやすくなります。

令和6年2月8日・29日 (木)

保育園給食紹介

【今日の献立】

＜昼食＞豚汁うどん
豆腐の松風焼き
ブロッコリーのおかか和え
りんご
＜おやつ＞牛乳
黄名粉入り蒸しパン

川崎市公立保育所 令和6年2月

ブロッコリーのおかか和え

《材料》 4人分 (子ども8人分)

ブロッコリー	400g (2個)
花かつお	4g
しょう油	8g (大さじ1/2弱)

《作り方》

- ブロッコリーは小房に分け、茹でて、水気を切る。
- ①の材料と乾煎りした花かつおを混ぜ合わせる。

川崎市公立保育所 令和6年2月

黄名粉入り蒸しパン

《材料》 3人分 (子ども6人分)

小麦粉	90g
ベーキングパウダー	5g (小さじ1強)
黄名粉	30g (大さじ4弱)
卵	70g (Lサイズ1個)
砂糖	30g (大さじ4弱)
豆乳	110g
油	9g (小さじ2強)

《作り方》

- 小麦粉・ベーキングパウダー・黄名粉は合わせてふるっておく。
- 卵は溶いておく。
- ②と砂糖、豆乳、油を混ぜ合わせ、①を加えて軽く混ぜ合わせる。
- ③の生地をアルミカップに流し入れ、強火で10~15分位蒸す。

【蒸し器がない場合】 お鍋でもできます！

- お鍋に生地を入れたアルミカップを並べます。
- アルミカップの底が水に触れるくらいの水を入れ、フタをして蒸します。

※水が少ないと空焚きになってしまうので、注意してください。

川崎市公立保育所 令和6年2月