

あんかけうどん

《材料》 子ども4人分

乾麺	100g
豚もも肉	40g
人参	25g (1/8本)
もやし	40g (1/5袋分)
だし汁	500ml (2と1/2カップ)
しょう油	8g (大さじ1/2)
塩	1g (ひとつまみ)
かたくり粉	8g (大さじ1)
小松菜	25g (中1/2株)

《作り方》

- 乾麺は4~5cm長さに折り、茹でる。
 - 豚もも肉は食べやすい大きさに切る。人参は千切りにする。もやしは短く切る。
 - 小松菜は1cm位に切り茹でる。
 - だし汁に人参、豚もも肉を入れて、アクを除きながら煮込む。さらにもやしを入れ、火が通ったらしょう油と塩で味を調える。
 - かたくり粉を同量の水(分量外)で溶き、④の汁の中に流し入れ、とろみをつける。
 - 器に麺を盛り、上から⑤の汁を注ぎ、小松菜を添える。
- 川崎市公立保育所 令和6年3月



令和6年3月5日・19日(火)

【今日の献立】

<昼食>

あんかけうどん
魚の香味焼き・磯煮
(幼児)かきたま汁
<おやつ>りんご果汁
フラップジャックス

② 油を引いた天板に①の魚をたれごと並べ、180~200℃のオーブンで20分ぐらい焼く。

☆ 熱したフライパンに油を引いて両面焼いてもよいです。

川崎市公立保育所 令和6年3月

磯煮

《材料》 4人分(子ども8人分)

大豆水煮	60g
干ひじき	10g
人参	70g (中1/3本)
だし汁	250ml
砂糖	6g (小さじ2)
しょう油	10g (大さじ1/2)
塩	0.5g (少々)

《作り方》

- 干ひじきは水で戻してよく水洗いし、長い場合は食べやすい長さに切る。
- 人参は千切りにする。
- 大豆水煮はさっと洗う。
- 鍋に①、②を入れ、④の調味料で煮て、③を加え煮汁がなくなるまで、じっくり煮る。

川崎市公立保育所 令和6年3月

魚の香味焼き

《材料》 4人分(子ども8人分)

さわら	320g (80g 4切程度)
生姜汁	1g (小さじ1/4)
長ねぎ	70g (小1本)
白胡麻	3g (小さじ1)
しょう油	10g (小さじ1と2/3)
みりん	4g (小さじ2/3)
油	3g (小さじ1)

《作り方》

- 魚は流水で洗い、水切りし、生姜汁、みじん切りにした長ねぎ、④の調味料を合わせたたれで下味をつける。

- 油を引いた天板に①の魚をたれごと並べ、180~200℃のオーブンで20分ぐらい焼く。

フラップジャックス

《材料》 作りやすい分量(子ども8人分)

オートミール	100g
無塩バター	50g
三温糖	20g (大さじ2と1/4)
はちみつ	35g (大さじ1と2/3)

《作り方》

- 鍋にバターを溶かしておく。三温糖とはちみつを加えて混ぜ合わせる。
- オートミールを加え、生地が全体にしっとりするように混ぜ合わせる。
- オーブンシートを敷いた天板に②の生地を敷詰め、上からしっかりと押し表面を平らにならす。
- 170℃位のオーブンで焼き、中まで火が通ったか確認をする。
- 余熱があるうちにナイフの先で切り目を入れ冷めたら切り分け、皿に盛り付ける。

* 生地を敷き詰める際、しっかりと押し付けると崩れにくくなります。

* ケーキ型を使って焼いても良いです。

* 乳児は棒状に切ると食べやすいです。

川崎市公立保育所 令和6年3月