



## 保育園の献立から 人気メニューのレシピを 紹介します！

### 【料理の組み合わせ例】

ごはん  
じゃがいものカントリー煮  
スピナチサラダ  
味噌汁(麩・長ねぎ)



じゃがいものカントリー煮と  
スピナチサラダは  
パンにも合います。

肉じゃがと同じような材料で  
洋風の味付けの料理です。



## じゃがいものカントリー煮

《材料》 4人分(子ども8人分)

じゃがいも	360g (2個)
豚もも肉(薄切り)	120g
人参	110g (1/2本)
玉ねぎ	100g (1/2個)
油	7g (小さじ2弱)
バター	7g (小さじ2弱)
水	120ml (3/5カップ)
コンソメ	2g (小さじ1弱)
ケチャップ	30g (大さじ2)
ウスターソース	8g (小さじ1.5)
砂糖	8g (大さじ1弱)

《作り方》

- ① じゃがいもは一口大に切る。
- ② 豚もも肉(薄切り)は一口大に切る。
- ③ 人参は乱切りにする。玉ねぎは2~3cm角に切る。
- ④ 鍋に油、バターを熱し、③を加え炒める。更に②を加えて炒め、玉ねぎがしんなりしてきたら①を加えて炒め、水とコンソメを加えて煮こむ。
- ⑤ 野菜にほぼ火が通ったら、ケチャップ、ウスターソース、砂糖を加えて煮汁が少なくなるまで煮込む。

## スピナチサラダ

《材料》 4人分(子ども8人分)

ほうれん草	200g (1把)
人参	100g (1/2本)
まぐろ油漬け缶(ツナ缶)	40g
すり胡麻	8g (大さじ1)
酢	4g (小さじ1弱)
しょう油	9g (大さじ1/2)
砂糖	4g (小さじ1強)

A

《作り方》

- ① ほうれん草は茹でて、食べやすい長さに切り、水気を絞る。
- ② 人参は2cmくらいの長さの短冊切りにして茹でる。
- ③ まぐろ油漬け缶は油をきってほぐしておく。
- ④ Aの調味料(すり胡麻、酢、しょう油、砂糖)を混ぜ合わせ、①②③と和える。

「スピナチ」は  
ほうれん草のことです。



## 味噌汁

《材料》 子ども4人分

麩	10g
長ねぎ	60g (1/2本)
だし汁	500ml (2.5カップ)
味噌	20g (大さじ1強)

《作り方》

- ① 麩は水につけてもどした後、軽く水気をしぼる。
- ② 長ねぎは小口切りにする。
- ③ 味噌をだし汁の一部で溶いておく。
- ④ だし汁に②を加えて煮たて、火が通ったら①を加える。  
一煮立ちしたら味噌を加えて味をととのえ火を止める。

### ～ だしの取り方～

かつおだし…水2.5カップを沸騰させ、かつお節8gを入れてすぐに火を止める。かつお節が沈んだら、ざるでこす。

昆布だし…昆布5g(5cm角)は、だしが出やすいようにはさみで切り込みを入れ、水2.5カップに30分以上つけてから火にかける。沸騰直前に昆布を取り出す。

煮干しだし…頭と内臓を除いた煮干し8gを水2.5カップに30分以上つけてから中火で5~10分煮出してこす。