

なったまパスタ

《材料》 4人分 (子ども8人分)

スパゲティ	160g
のらぼう菜	120g (中2.5株) (※または小松菜)
玉ねぎ	60g (中1/3個)
ベーコン	30g (1.5枚)
油	8g (大さじ2/3)
しょう油	8g (大さじ1/2)
塩	1.2g (ひとつまみ)

《作り方》

- ① スパゲティは3つ折りにして茹でる。
- ② のらぼう菜は2cmくらいの長さに切る。
- ③ 玉ねぎ、ベーコンは千切りにする。
- ④ 熱したフライパンに油を引き③を炒め、②を加えて炒める。
- ⑤ ④に①を加えてさらに炒め、しょう油・塩で調味する。

* 青菜(あおな)の「な」と玉(たま)ねぎの「たま」から名前を付けました。

川崎市公立保育所

なら茶めし

《材料》米2合分 (子ども10人分)

はいが精米	300g (2合)		
雑穀米	60g	味噌	11g (大さじ2/3)
いり大豆(黄)	70g	しょう油	7g (小さじ1と1/4)
小豆	15g	砂糖	7g (大さじ3/4)
水	560ml (2と3/4カップ)	みりん	4g (小さじ2/3)
白胡麻	10g (大さじ1)	かたくり粉	3g (小さじ1)
		水	15g (大さじ1)

※ いり大豆は、乾燥大豆を水で戻し、炒った大豆です

《作り方》

- ① 小豆は洗って1度茹でこぼし、再度水を加えて軟らかくなるまで煮たら、粗熱をとっておく。
(2度目の煮汁は炊飯の時に色がつくくらいに加えると茶飯の色がきれいに仕上がります。)
- ② いり大豆は軽く水洗いし、水をきる。はいが精米は洗米して、水を切っておく。
- ③ はいが精米、雑穀米に小豆、大豆と水を加えて炊飯する。
(煮汁を使う場合は煮汁の分量の水を減らして炊飯してください。)
- ④ 小鍋に①を混ぜ合わせ、ひと煮立ちさせ、たれを作る。
- ⑤ 炊き上がったごはんに白胡麻を加えて混ぜ、おにぎりを握る。
- ⑥ 片面に③のたれを塗り、オーブントースターで表面が乾く程度、5～8分位焼く。

★ご使用のトースターに合わせて焼き時間を調整してください。

川崎市公立保育所

花咲くクッキー

《材料》 4人分 (子ども10人分)

【ほうれん草クッキー】	【人参クッキー】		
米粉	65g (1/2カップ)	米粉	80g (3/5強)
かたくり粉	25g (大さじ3弱)	かたくり粉	30g (大さじ3と1/3)
バネツグバウダ	2g (小さじ1/2)	バネツグバウダ	3g (小さじ1/2強)
砂糖	30g (大さじ3と1/3)	砂糖	30g (大さじ3と1/3)
ほうれん草	30g (1株)	人参	40g (1/5本)
油	30g (大さじ2と1/2)	油	40g (大さじ3と1/3)
豆乳	18g (大さじ1強)	豆乳	25g (大さじ1と2/3)

《作り方》 (ほうれん草と人参2種類のクッキーを作ります。)

- ① 米粉、かたくり粉、バネツグバウダ、砂糖はほうれん草用と人参用に別で計量し、それぞれあわせておく。
- ② ほうれん草と人参を茹でてよく水気を切り、それぞれフードプロセッサーでペースト状にしておく。
- ③ ②に①、ほうれん草用と人参用に別で計量した油、豆乳を混ぜ合わせる。
- ④ ほうれん草生地は5×3cm位の楕円棒状に形成し、人参生地は直径3cmくらいの棒状に形成しラップに包み冷蔵庫または冷凍庫で冷やし固める。
※ 生地を短めの棒状に固めると折れにくいです。
- ⑤ ④の生地を端から5mmくらいに切り、ほうれん草生地は両端をつまんで葉っぱの形に整え、天板に並べ170℃のオーブンで12～15分位焼く。

★箸等で葉の模様を書くとより葉らしくなります。

★ご使用のオーブンに合わせて温度や焼き時間を調整してください。

川崎市公立保育所

こどもニュータンメン

《材料》 3人分 (子ども6人分)

生中華麺	190g	しょう油	9g
豚ひき肉	60g		(大さじ1/2)
卵	70g (L1個)	塩	0.6g (少々)
かたくり粉	6g (小さじ2)	パプリカ	1.7g
水	500ml		(パウダー)
鶏がらスープの素	2g	にんにく	2g
			(1/5かけ)
		胡麻油	2g
			(小さじ1/2)

《作り方》

- ① 生中華麺は1/4に切り茹でて水洗いしておく。
- ② 鍋に水と鶏がらスープの素を熱し、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を振る。

★本物のニュータンメンの赤色に近づけるため、保育園ではパプリカを使用しています。パプリカはなくても味は美味しいです。

川崎市公立保育所