

銀鱈(ぎんだら)の照り焼き

主菜

材料(4人分)

銀鱈……………4切れ
砂糖……………4g
しょう油……………9g
みりん……………5g
油……………少々



※手前が銀鱈の照り焼き

作り方

1. 銀鱈は調味料に漬けておく。
2. 熱したオーブンかフライパンに油を敷き焼く。

おすすめコメント 照り焼きの定番。ブリやその他の魚にも応用できます。

【食事バランスガイド 主菜1つ】

献立例：白飯
切干大根ごまドレッシングサラダ



提供 下小田中保育園

平成24・25年度 中原区食育推進分科会

鶏肉のさっぱり煮

主菜

材料(4人分)

鶏もも肉……………200g
砂糖……………10g
酒……………6g
酢……………6g
しょう油……………15g
生姜汁・水……………少々
うすら卵缶……………適量



※手前が鶏肉のさっぱり煮

作り方

1. 一口大に切った鶏肉を、1度さっと熱湯に通す。
2. 1を鍋に入れ調味料をいれ、弱火でじっくり煮る。
3. 鶏肉に火が通ったらうすら卵を加え、一煮立ちしたら火を止める。

おすすめコメント

お酢の入ったさっぱりした肉料理です。
うすらの卵も子どもに大人気です。

【食事バランスガイド 主菜2つ】

献立例：サマースパゲティ おかひじきのマヨネーズ和え

なすと豚肉の味噌炒め

主菜

材料(4人分)

豚もも肉……………150g
なす……………150g
長ネギ……………60g
ピーマン……………30g
油……………少々
砂糖……………小さじ2
味噌……………大さじ1強
しょう油……………小さじ1



作り方

1. 豚もも肉は細切りにする。
2. なすは半分くらい皮をむき半月切りにし水につけておく。
3. 長ネギは、斜めの薄切りにする。
4. 鍋に油を敷き、1・2・3の順に炒め味付けし、千切りピーマンを加え炒める。

おすすめコメント

夏野菜たっぷりの主菜。
暑い日でも食の進む少し味の濃い目のおかずです。

【食事バランスガイド 主菜1つ 副菜1つ】

献立例：白飯 モロヘイヤのおひたし



提供 下小田中保育園

平成24・25年度 中原区食育推進分科会

豚レバーの香り揚げ 主菜

材料(4人分)

豚レバー……………200g
A:酒・しょう油・ごま油・生姜汁
…各小さじ1
片栗粉……………適量
油……………適量
ピーマン……………2個
ごま油……………小さじ1杯
B:酒小さじ2 砂糖小
さじ1 しょう油小さじ2



作り方

1. 薄切りの豚レバーを血抜きし、Aの調味料で下味をつける。
2. 1の汁気を切り、片栗粉をまぶしカラッと上げる。
3. ピーマンを千切りにし、ごま油で炒め、Bの調味料とレバーを絡める。

おすすめコメント

保育園でのレバー料理一番人気です。
ピーマンと甘辛のタレが食欲をそそります。

【食事バランスガイド 主菜1つ】

献立例：白飯 拌三絲（バンサンスー）

ミートローフ

主
菜

材料(4人分)

豚挽き肉……………200g
玉葱……………800g
油……………少々
卵……………小1個
パン粉……………30g
塩・こしょう……………1g
油……………少々



作り方

1. 玉葱はみじん切りにし炒めておく。
2. ひき肉、1、卵、パン粉、塩・こしょうを混ぜハンバーグ風にこねる。
3. アルミ箔に油を塗り2を棒状にし包み、オーブンで180℃25～30分位じっくり焼く。(仕上げにアルミ箔の上の方を開け焦げ目を付ける。)



中にグリーンピースや人参を入れたり、回りにマッシュポテトを付けるなどして飾るとクリスマスパーティーにもGoodですよ。

【食事バランスガイド 主菜2つ 副菜1つ】

献立例：トースト ほうれん草のマヨネーズ和え



提供 下小田中保育園

平成24・25年度 中原区食育推進分科会

かぼちゃのキッシュ

主菜

材料(4人分)

かぼちゃ……………75g
玉葱……………60g
ベーコン……………20g
油……………少々
塩・こしょう……………少々
ピザ用チーズ……………40g
卵……………L玉3個
牛乳(又は生クリーム)
……………30g
油……………少々



作り方

1. かぼちゃは薄切りにし、1cm くらいの大きさに切り、軽く茹でる。
2. 玉葱、ベーコンは薄切りにし炒めておく。
3. 割りほぐした卵の中に1、2、チーズ 牛乳を入れ、耐熱容器に油を塗りオーブンで10～15分焼く。

おすすめコメント

かぼちゃの甘みとベーコンの相性が絶妙。
保育園で人気の卵料理です。

【食事バランスガイド 主菜1つ 副菜0.5つ】

献立例：トースト いろいろ野菜のスープ



提供 下小田中保育園

平成24・25年度 中原区食育推進分科会

揚げ出し豆腐のおろし煮 主菜

材料(4人分)

揚げ出し豆腐
……1人3個(1/8丁×3枚)
大根……1/2本
えのきたけ……1袋
麵つゆ
……適量(規定より薄めに割る)
塩・しょう油・酒……少量



作り方

1. えのきたけは根元を切り落とし、3～4つの長さに切り、熱湯でさつと茹でる。
2. 大根は皮をむき大根おろしにする。
3. 鍋に、麵つゆを煮立て、えのきを加える。
4. 揚げ出し豆腐を静かに加え、火が通ったら大根おろしを加える。
5. 静かに煮立て、大根おろしに火を通す。

おすすめコメント

お惣菜コーナーの揚げ出し豆腐で簡単に作りましょう。
大根の葉があれば、細かく切り塩少量を入れ茹でたものを水きりし、盛り付けた上からかけると色合いもよく、栄養価もアップします。

きのこを2, 3種類にすると秋らしいですね。またひと手間かけて下茹でするとアクがぬけてキレイにできます。

【食事バランスガイド 主菜1つ 副菜1つ】

献立例：白飯 ブロッコリーの中華和え

提供 日本医科大学武蔵小杉病院

平成24・25年度 中原区食育推進分科会

タンドリーチキン

主菜

材料(4人分)

- 鶏もも肉 …… 2枚 (一枚300g)
- カレー粉 …… 大さじ1 (6g)
- ヨーグルト …… 大さじ4 (60g)
- 塩 …… 小さじ1/2 (2g)
- ① しょう油 …… 大さじ2 (30g)
- ケチャップ …… 大さじ2強 (40g)
- にんにく …… 1片
- しょうが(すりおろし) …… 小さじ1弱



作り方

1. 鶏もも肉を一口大より少し大きめに切る。にんにくをすりおろす。
2. ボールやビニール袋等に鶏もも肉以外のもの (①) をすべて入れて混ぜ合わせる。
3. 1の鶏もも肉を2の調味料に入れてもみこみ、冷蔵庫で30分以上寝かせる。
4. 予熱して200～230℃になったオーブンで約20分焼く。少し焦げ目がつくくらいがおいしく焼けている目安です。

おすすめコメント

ヨーグルトにお肉をつけるとお肉がやわらかくなり子どもたちにも食べやすくなります。
魚焼きグリルや、アルミホイルをまいてトースターでも焼けます。
鶏むね肉でもやわらかく仕上がります。

【食事バランスガイド 主菜2つ】

献立例：きのこのスパゲティ トマトとキュウリのピクルス風

提供 せせらぎ保育園

平成24・25年度 中原区食育推進分科会

魚の変わりホイル焼き **主菜**

材料(4人分)

魚(生さけ) ……………4切れ
塩 ……………適量
酒……………大さじ2
卵 ……………2個
小松菜 ……………8株
マヨネーズ ……………大さじ4



作り方

1. 魚は3～4等分に切り、塩・酒をふる。
 2. 卵は炒り卵にし、小松菜はゆでて切る。
 3. 炒り卵、小松菜をマヨネーズで和える。
 4. ホイルに魚、3をおき、包む。
 5. フライパンに4と水1/2カップを入れ、蓋をして、蒸し焼きにする。
- ※ 生鮭以外にタラやムキガレイなどでも美味しいですよ。

おすすめコメント

小松菜を加えることでカルシウム・鉄分アップ。
保健福祉センターのマトニティクッキングで実施している
人気メニューです。

【食事バランスガイド 主菜2つ 副菜0.5つ】

献立例：桜えびご飯 なすのゴマチーズ和え 海藻のごまサラダ