



まんまる保育園

★給食おやつレシピ集★

2015.11

ぎょうざ丼



材料(2人分)

| | |
|-----------|-----------|
| ごはん 2人分 | A 中華だし 少々 |
| 豚ひき肉 100g | A 醤油 小1 |
| キャベツ 2枚 | A 酢 小1 |
| ニラ 1/4束 | A 塩 少々 |
| おろし生姜 少々 | |
| 油 小1 | |

- ①キャベツは千切りにし軽く茹でて、絞る。ニラは2~3cmに切る
- ②油をひいたフライパンにおろし生姜を炒め、香りが出たら肉を炒める。
- ③火が通ったら野菜を加え炒める。Aを加え、水分をとぼしながら炒める。
- ④茶碗にご飯を盛り、③をかける。

★子ども達に人気のお手軽丼ぶりです！！

★ピーマンなど苦手な野菜を細かく刻んで入れてもよいです！

★まんまる保育園★給食・おやつレシピ集★

鮭のちゃんちゃん焼き



材料(4人分)

| | |
|------------|------------|
| 生鮭 2枚(切り身) | A 味噌 小1 |
| 玉葱 1/4個 | A 砂糖 小1/2 |
| 人参 1/4本 | A 酒 小1/2 |
| もやし 1/4袋 | A みりん 小1/2 |
| 根深ねぎ 1/4本 | A 塩 少々 |
| 油 小1ずつ | A 醤油 少々 |

(鮭、野菜炒め用)

- ①生鮭…一口大、玉葱…スライス、人参…短冊切り、もやし…一口大の長さ、根深ねぎ…ななめ切りにする。
- ②フライパンに油をひき、生鮭を両面焼く。焼きあがったら、皿に移しておく。
- ③同じフライパンに油をひき、野菜を炒める。②の鮭とAを加えさっと炒める。

★北海道の郷土料理です！

★旬の鮭と野菜がたくさん入っています。甘みその味付けなので、子ども達も食べやすいです♡

★まんまる保育園★給食・おやつレシピ集★

白菜と厚揚げのうま煮



材料(2人分)
白菜 2枚
厚揚げ 1/2枚
和風だし 1カップ
A醤油 小1
A砂糖 小1/2
Aみりん 小1/2
A酒 小1/2
A水溶性片栗粉
(片栗粉 1/2、水 小2)

- ①白菜と厚揚げは一口大の大きさに切る。
厚揚げは軽く下茹でをするか、熱湯をかけておく。
- ②鍋に和風だしを入れ、火にかける。沸騰したら、白菜と厚揚げを加え煮る。
- ③白菜が柔らかくなったら、Aで味とつけ数分煮る。
- ④水溶性片栗粉でとろみをつける。
※とろみをつける前に、水分が多い時は少し減らしてください。

★具材を切って煮る！とても簡単な一品です♡
★厚揚げを豆腐に変えてもよいです！！

★まんまる保育園★給食・おやつレシピ集★

さつまいもとブロッコリーのサラダ



材料(2人分)
さつまいも 1/4本
ブロッコリー 1/5房
Aマヨネーズ 小1強
A塩 少々
A砂糖 少々
☆☆マヨネーズNG☆☆
酢 小1 塩 少々
砂糖 小1/2 油 少々

- ①さつまいも…一口大、ブロッコリー…小房に分ける
- ②それぞれ耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジにかける。
(500w 約3~4分)
※加熱時間は、様子を見て調節してください。
- ③粗熱をとり、ボウルに入れる。Aで味を整える。
☆☆マヨネーズNG…フレンチドレッシングで和える(上記材料を混ぜる)

★旬の食材を使用したサラダです。
★電子レンジを活用した時短メニューです！！
★ほかの食材に変えてもOK！
(例えば…人参、じゃが芋、かぼちゃなど)

★まんまる保育園★給食・おやつレシピ集★

メロンパン風トースト



材料(食パン2枚分)
食パン 2枚
小麦粉 大2
バター 大2
砂糖 大1
グラニュー糖 適量

- ①Aをボウルに入れ、よく混ぜ合わせる。
- ②食パンに①で作った生地を塗る。
- ③メロンパンのように線をつけ、グラニュー糖をまぶす。
- ④5～6分程焼く。様子を見て調節してください。

★グラニュー糖をまぶすことで、カリッと仕上がります。
★おやつにオススメです！！

※食パン・小麦粉・バターNG・・・米粉パン(お好みでジャムなどつけてください)

(米粉 50g、ベーキングパウダー 小1/2、豆乳or水 70～80g、砂糖 大1、油小2)

- ①すべて材料を合わせる
- ②耐熱皿にラップをひき、①の生地を流す。電子レンジで500Wで約2分かける
(様子を見て加減してください。)

★まんまる保育園★給食・おやつレシピ集★

韓国風千切り



材料(1枚分)
豚ばら肉 3枚 A小麦粉 1/2カップ
玉葱 1/4個 A卵 1/3個
人参 1/4本 A水 約80ml
ニラ 1/5束 A塩 少々
ゴマ油 小1 A(中華だし 少々)
★たれ★
B醤油 小1
Bごま油 小1

- ①豚バラ肉…一口大、玉葱…スライス、人参…千切り ニラ…2～3cmに切る。
- ②Aを合わせ、生地を作る。※卵NG・・・無し、小麦粉NG・・・米粉に変える
※中華だしを加えると、生地到下味がつきさらにおいしくありません。
- ③②に①の具材を入れよく混ぜる。
- ④フライパンにごま油をひき、3の生地を流し両面焼く。
- ⑤焼きあがったらBのたれをよく混ぜ、全体に塗り、適当な大きさに切る。

★生地やたれなど混ぜる作業もあるので、お子さんと一緒にクッキングもできますよ。
★野菜が苦手な子も大好きなメニューです！！