



社会福祉法人藤雪会 まんまる保育園

川崎市中原区上小田中 1-29-20

[連絡先 044-920-9700]

★給食おやつレシピ集★

あんかけうどん



材料(2人分)

うどん	200g	ごま油	適量
豚ひき肉	40g	水	800ml
キャベツ	2枚	水溶き片栗粉	適量
もやし	1/5袋	☆鶏がらだし	大1
玉葱	1/4個	☆酒	大1
人参	1/5個	☆醤油	大2
万能ねぎ	2本	☆食塩	少々

- ①キャベツ→ひと口大、人参→短冊切り、玉葱→太めスライス、万能ねぎ→小口切りにする。うどんを茹でておく。
- ②鍋にごま油を入れて熱し、ひき肉と、万能ねぎ以外の野菜を炒める。野菜がしんなりしてきたら、水を入れ、食材に火が通るまで煮込む。
- ③☆の調味料で味付けをし、万能ねぎも加えて少し煮る。水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④うどんに③をかける。

これからの季節にぴったり！！
体が温かくなる1品です。

★まんまる保育園★給食・おやつレシピ集★

さばみぞれ煮



材料(3人分)

さば	半身
大根	100g (おろしたもの)
☆醤油	小1と1/2
☆かつおだし	150ml
☆砂糖	大1
☆酒	小1/2
☆生姜	小2/4
片栗粉	小1/2

- ①さばは湯びきする。
- ②☆で煮る。(後で大根おろしが入るので水加減は少なめにする)
- ③おろした大根を入れ煮る。
- ④水溶き片栗粉でとろみをつける。

魚を湯びきすることで、臭みやぬめりを取り除くことができます。

★まんまる保育園★給食・おやつレシピ集★

春菊ともやしのお炒め



材料(3人分)
春菊 1/4袋
もやし 1/4袋
卵 1個
※卵アレルギー児はコーン
ごま油 小1
醤油 小1/2
塩 少々

- ①春菊は下ゆでし水気を絞り、一口大に切る
- ②フライパンにごま油をひき、もやしを炒める
- ③もやしに火が通ったら、春菊を加え炒める
- ④溶き卵を入れ、炒める(卵アレルギー児は、コーンで対応)
- ⑤醤油と塩で味を調える

保育園では春菊を一度下ゆでしてから調理しています。
ごま油で炒めているので、春菊も食べやすくなりますよ♡

★まんまる保育園★給食・おやつレシピ集★

さつまいももち



材料(5~6個分)
さつまいも 中 1/2本
砂糖 大1
※さつまいもの甘さに応じて
加減してください
片栗粉 大1
豆乳 大2(様子を見て
量を調節して下さい)

- ①さつまいもの皮をむき、1cmぐらいの半月に切り水にさらす
- ②さつまいもを茹でる、または電子レンジで加熱する
※電子レンジの場合…耐熱皿に水気を切ったさつまいもを入れ、水を大3ぐらい加えふんわりとラップをして500wで約7分加熱する
- ③さつまいもをマッシャーで潰して、砂糖・豆乳・片栗粉を加えよく混ぜる
5~6個に分け小判形に成形する
- ④フライパンに油をひき、③をのせ両面焼く
オーブンで焼く場合…両面油を塗って、鉄板にのせて180℃で約12分焼く

今が旬の「さつまいも」を使ったおやつです！