

保育園のおすすめ給食レシピ (各4人分)

◎ 鮭寿司

<材料>

・酢飯			
米	2合	}	★
酢	60cc		
砂糖	30g		
塩	3g		



・具材

甘塩鮭	1切 (焼いてほぐす。)	}	★
きゅうり	1本 (輪切りのスライス)		
→塩 (塩もみ用)	適量		
白ごま	小さじ2		
刻みのり	適量		

(作り方)

- 炊いたご飯に★を混ぜる。
- ほぐした鮭、しぼって水気を切ったきゅうり、白ごまを①に混ぜる。
- 刻みのりをのせて完成。

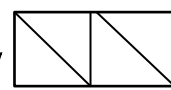
ワンポイント

鮭フレークで代用もできます。基本の酢飯をつくれれば好みの具材でお寿司を楽しめます。

◎ きつねうどん

<材料>

油揚げ	1枚 (4つに切る)	}	★
水	200cc		
三温糖	150g		
濃口しょうゆ	大さじ4		
みりん	大さじ2		
うどん	4玉	}	★
わかめ (乾燥)	適量		
かつお・昆布だし	1000cc		
薄口しょうゆ	大さじ3		
濃口しょうゆ	大さじ1		
みりん	大さじ2		
酒	大さじ1	}	★
食塩	少々		



(作り方)

- 油抜きした油揚げと★を鍋に入れて火にかける。(味がしっかりつけば完成)
- だしに☆で味付けをし、わかめを入れる。
- うどんを入れ、油揚げをのせれば完成。

ワンポイント

味付けをした油揚げで酢飯を包めば、いなり寿司も作れます！

◎ タンドリーチキン

<材料>

鶏もも肉	400g		
にんにく	1片	}	★
ヨーグルト (無糖)	大さじ4		
カレー粉	小さじ1/2		
濃口しょうゆ	小さじ1		
食塩	1g		
炒め油	適量		

(作り方)

- すりおろしたにんにくと★を混ぜ合わせる。
- 鶏もも肉を①で合わせた調味料に30分漬けておく。(長く漬けるとやわらかくなります。)
- フライパンに油を敷いて、火が通るまで両面焼いたらできあがり。

ワンポイント

鶏肉の代わりに豚やタラなどの白身魚を使ってもOKです！



◎ ブロッコリーのゆずマヨネーズ和え

<材料>

ブロッコリー	100g		
キャベツ	50g		
にんじん	中1/3本		
きゅうり	1/2本		
→塩 (塩もみ用)	適量		
マヨネーズ	大さじ4		
ゆず	1/4個		



(作り方)

- ブロッコリー、キャベツは食べやすい大きさに、にんじんは千切りにしてそれぞれ湯がく。
- きゅうりは輪切りにして塩もみする。
- すりおろしたゆずの皮と、搾った果汁をマヨネーズに混ぜる。
- しっかりと水気を切った①、②を③と混ぜて完成。

ワンポイント

レモンやすだちでも代用できます。味噌や醤油を代わりに使っても和風でおいしいですよ。野菜スティックにもよく合います。

園では卵、大豆アレルギーにも対応できるように、マヨネーズの代わりに「マヨドレ」を使用しています。

◎ はるさめの酢のもの

<材料>

はるさめ	30g		
きゅうり	1/2本		
→塩 (塩もみ用)	適量		
にんじん	中1/4本		
生わかめ	20g		
粒コーン	小1缶		
酢	25cc	}	★
砂糖	12g		
塩	1g		

(作り方)

- はるさめをお湯で戻してから、冷水で軽く洗う。冷えたら食べやすい大きさに切る
- きゅうりは輪切りにして塩もみする。
- にんじんは千切り、わかめは1.5cm幅に切って湯がく。
- しっかりと水気を切った①～③とコーンに、混ぜ合わせた★を和えて完成。

ワンポイント

じゃこやハムを加えてもおいしいです。お酢の代わりにレモンを使用するとひと味違うおいしさになります。お好みで酢、砂糖の量はかえてください。

◎ うぐいすもち

<材料>

こしあん	100g		
上新粉	30g	}	★
白玉粉	30g		
上白糖	小さじ1		
うぐいすきな粉	小さじ1		
水	適量		
うぐいすきな粉	小さじ1	}	☆
上白糖	小さじ1/2		
食塩	少々		

(作り方)

- あんこを4等分にして丸める。
- ☆を合わせておく。
- ★に水を調節しながら入れて、生地を作る。(耳たぶくらいの固さにする)
- 生地であんこを包む。
- 蒸して☆のきなこをまぶしてできあがり。

ワンポイント

きな粉を抜いて、最後に柏の葉でくるめば、柏もちも作れます！よもぎや緑茶を生地に練り込んでアレンジもできます。

うぐいすきな粉って？

青大豆から作られたきな粉で、少し緑がかかった色をしています。