



* 保育参観日 * 給食レシピ紹介 *



豆腐のドライカレー風

* 材 料 * (子ども) 4人分 *

木綿豆腐	1丁	濃口醤油	20g
豚挽肉	80g	砂糖	10g
人参	50g	カレー粉	適量
玉ねぎ	1/2個		
グリーンピース (冷凍)	30g		

*給食では、カレー粉を風味づけに入れ、バーモントカレー(甘口)を少量使用し、調味しています。

* 作 り 方 *

1. 豆腐はサイコロ状に切り、水気を切っておく。
2. 人参、玉ねぎをみじん切りにする。
3. グリンピースはさっと茹でる。
4. 豚挽き肉を炒める。2を加え、さらに炒める。
砂糖、醤油、カレー粉を加えて調味する。
5. 4に1を入れ、味をしみ込ませる。
グリーンピースを入れて、できあがりです！

若布のレモン醤油和え

* 材 料 * (子ども) 4人分 *

塩蔵わかめ	15g	レモン果汁	10g
きゅうり	80g	濃口醤油	10g
コーン	40g	砂糖	5g
ツナ缶詰 (油漬)	40g		



* 作 り 方 *

1. わかめは塩抜きをして食べやすい大きさに切り、さっと湯通しをして、冷やす。
 2. きゅうりは輪切りにし、湯通しをして、冷やす。
コーンも茹でて、冷やす。
 3. ツナは油をきっておく。
 4. 1、2、3を合わせ、レモン果汁、醤油、砂糖で調味する。
- ☆ レモン果汁は、レモンの搾り汁や市販の「ポッカレモン」を使用します。

五目スープ

* 材 料 * (子ども) 4人分 *

豚もも肉	40g	コンソメ	4g
もやし	80g	酒	8g
白菜	80g	濃口醤油	10g
人参	40g	水	約500ml
ねぎ	40g		
干椎茸	1個		

* 作 り 方 *

1. 干椎茸は水で戻し、薄めにスライスする。
2. 豚肉、人参はせん切りにし、白菜も食べやすい大きさに切る。ねぎは小口切りにする。
3. 鍋に水、人参、椎茸を入れて火にかける。
沸騰したら中火にし、豚肉を入れて煮る。
4. 人参が軟らかくなり、豚肉に火が通ったら、白菜ともやしを入れ、煮えたらコンソメ、酒、醤油を入れて調味する。
ねぎを入れて、火を止める。