

# ～つくってみましょう～

保育所給食の12月のメニューの中からレシピを載せています。

ご家庭でも作ってみてください♪

\*12月のFC今治コラボ給食はおやすみです。

## ◎ハニーチキン

〈材料〉★子ども1人分です★

|           |        |
|-----------|--------|
| 鶏もも肉（皮つき） | 70g    |
| 食塩        | 少々     |
| こしょう      | 少々     |
| はちみつ      | 小さじ1/2 |
| しょうゆ      | 小さじ1/3 |
| レモン果汁     | 小さじ1/3 |
| 油         | 適量     |

〈作り方〉

- ①鶏肉は大きめに切り、食塩、こしょうをふる。
- ②調味料を合わせておく。
- ③フライパンに油を引き熱し、鶏肉を中火で焼く。  
片面が焼けてきたらひっくり返して中心まで火が通るよう焼く。
- ④③に②を加えてとろみがつくまで煮詰める。  
食べやすい大きさに切り分ける。

はちみつ使用のため、満1歳までは食べられません。

## ◎えびマヨ

〈材料〉★子ども1人分です★

|       |          |
|-------|----------|
| えび    | 60g      |
| 片栗粉   | 小さじ2     |
| 油     | 適量       |
| たまねぎ  | 15g      |
| ピーマン  | 10g      |
| 牛乳    | 小さじ1強    |
| マヨネーズ | 小さじ2強    |
| ケチャップ | 小さじ1     |
| 砂糖    | 小さじ1/2   |
| レモン果汁 | 適量（0.8g） |

〈作り方〉

- ①えびと片栗粉を袋に入れて振り、表面に薄くまぶし、  
フライパンに油を引いて表面をカリッと焼く。
- ②たまねぎ、ピーマンはせん切りにし、さっと炒めておく。
- ③調味料を混ぜ合わせておく。
- ④①、②、③を和える。

こどもたちに人気のメニューです。  
さっぱりまろやかな味付けです。  
季節によって野菜の種類を替えてアレンジしてみてください♪

## ◎五目豆

〈材料〉★子ども1人分です★

|           |        |
|-----------|--------|
| 大豆（乾燥）    | 10g    |
| （水煮の場合）   | 25g    |
| 鶏もも肉（皮つき） | 30g    |
| しらたき      | 10g    |
| ごぼう       | 10g    |
| れんこん      | 15g    |
| にんじん      | 10g    |
| いんげん      | 8g     |
| ちくわ       | 5g     |
| 砂糖        | 小さじ1弱  |
| 薄口しょうゆ    | 小さじ1/2 |
| だし汁       | 適量     |

〈作り方〉

- ①大豆は洗って水戻ししておく（水煮でも可）。
- ②鶏肉はこま切れにする。  
しらたきは短く切る。  
その他具材は大豆と同じくらいの大きさに切る。
- ③鍋にいんげん以外の具材、調味料、だし汁を入れ煮る。  
アクは順次とる。
- ④いんげんは湯通ししておく。
- ⑤③がしっかり煮えたら最後にいんげんを加える。

煮物は人気があり、よく食べてくれます。  
おはしを持つ練習にもなるメニューです。  
保育所給食では、板こんにゃくは誤嚥防止の観点から短く切ったしらたきで代用しています。