

～つくってみましょう～

令和7年4月

4月の給食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♪

◎たけのこごはん

〈材料〉★子ども3人分です★

米	1合（約150g）
ゆでたけのこ	50g
鶏むね肉	40g
酒	少々
油揚げ	10g
人参	20g
椎茸	15g
だし汁（かつお）	200cc
うすくちしょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
塩	小さじ1/3

〈作り方〉

- ①米は洗って、ザルにあげておく。
- ②たけのこは小さめの薄切りにする。
- ③鶏むね肉を細かく切って、酒をふりかけておく。
- ④油揚げは小さめのせん切りにし、熱湯をかける。
- ⑤人参と椎茸は小さめのせん切りにする。
- ⑥炊飯器に米とだし汁・しょうゆ・酒・塩を入れ、軽く混ぜ合わせる。上に②～⑤の具材をのせ、炊く。

炊飯器で炊く場合は、通常の炊飯目盛りに合わせてだし汁を入れてください。

◎かぼちゃの五色揚げ

〈材料〉★子ども1人分です★

かぼちゃ	30g
ハム	10g
コーン	10g
干し椎茸	1g
わかめ（乾燥）	0.5g
ゆで卵	10g
小麦粉	小さじ2
卵	4g
揚げ油	適宜

〈作り方〉

- ①かぼちゃは皮をむき、短冊切りにする。
- ②ハムは1cm角に切る。コーンは湯通ししておく。
- ③干し椎茸は水で戻してせん切り、わかめも水で戻して1cmの長さに切る。
- ④ゆで卵は粗く刻んでおく。
- ⑤①～④をボウルに入れ、小麦粉・とき卵を入れ、かき揚げを作るように混ぜ合わせる。
- ⑥食べやすい大きさにして、揚げる。

子どもたちも大好きなかぼちゃの五色揚げです♪
わかめがおいしいアクセントです。

◎かみかみ和え

〈材料〉★子ども1人分です★

キャベツ	25g
きゅうり	15g
もやし	15g
にんじん	5g
するめ	3g
ハム	8g
しらす干し	2g
ごま	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/3

〈作り方〉

- ①キャベツ、にんじんはせん切りにしてゆでて、水気を切っておく。
- ②もやしもゆでて、水気を切っておく。
- ③きゅうりはせん切りにして、塩もみして水気を絞る。
- ④するめは食べやすい大きさにさいておく。
- ⑤ハムは食べやすい長さのせん切りにする。
- ⑥しらすはさっと湯通しする。
- ⑦すべての材料を混ぜ合わせ、しょうゆで和える。

保育所給食で人気の和え物です。
固いするめは、少量のお湯で戻して使うと柔らかくなり、調理しやすくまた食べやすくなります。