

～つくってみましょう～

令和8年6月

6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♪

◎ポークビーンズ

〈材料 1人分〉

大豆（ゆで）	30g
豚肉	20g
たまねぎ	30g
油	1g
じゃがいも	40g
水	120g
コンソメ	0.5g
食塩	少々
ケチャップ	小さじ2
トマトピューレ	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
パセリ	少々

〈作り方〉

- ①豚肉を1cmの幅に切る。
- ②じゃがいもを1cmの角切りにする。
- ③たまねぎをみじん切りにして油でゆっくり炒める。
- ④③に肉を入れて色が変わるまで炒める。
- ⑤続いてじゃがいもを炒める。
- ⑥⑤にゆで大豆、ケチャップ、トマトピューレ、砂糖、コンソメを加える。
- ⑦水を加えてゆっくり煮込む。
- ⑧塩で味を調える。
- ⑨パセリを散らす。

トマトの酸味、旨味が効いているので蒸し暑い季節にも食べやすい、アメリカで定番の煮込み料理です。

◎真珠蒸し

〈材料 1人分〉

もち米	15g
豚ひき肉	45g
たまねぎ	20g
干し椎茸	1/6枚
食塩	少々
みりん	小さじ1/4
しょうゆ	小さじ1/4
ごま油	小さじ1/3
片栗粉	小さじ2

〈作り方〉

- ①もち米をとぎ、30分浸水する。
- ②干し椎茸は戻しておく。
- ③②とたまねぎはみじん切りにする。
- ④豚ひき肉に塩を加えて、よく練り、③、みりん、しょうゆ、ごま油、片栗粉を加えて、さらに混ぜ合わせる。
- ⑤④を丸めて、水切りしたもち米を表面につける。
- ⑥蒸し器で15～20分蒸す。

少し手間はかかりますが、子どもに肉団子を丸めてもらったり、転がしてもち米をつけてもらったりと親子で一緒に作るのもいいですね♪

◎キャベツと切干大根のコールスロー

〈材料 1人分〉

キャベツ	30g
切干大根	3g
きゅうり	10g
ハム	10g
コーン	10g
マヨネーズ	小さじ1
酢	小さじ1/3
塩	少々

〈作り方〉

- ①キャベツはさっとゆでて、せん切りにし、水気を切る。
- ②切干大根は水で戻し、さっとゆでて食べやすい長さに切る。
- ③きゅうり、ハムもせん切りにする。
- ④ボールに①～③、コーンを合わせ、調味料で和える。

保育所給食の和え物の中でも、食物繊維が豊富に含まれています。食感もいいですよ。

◎小魚サラダ

〈材料 1人分〉

しらす干し	3g	
キャベツ	20g	
にんじん	10g	
卵	10g	
油	適量	
ひじき	0.5g	
しょうゆ・みりん	少々	
A	酢	小さじ1/2
	しょうゆ	小さじ1/6
	塩	少々
	油	小さじ1/2

〈作り方〉

- ①しらす干しはさっと湯通しする。
- ②キャベツは適当な大きさに切ってゆでる。
- ③にんじんはいちょう切りにし、ゆでる。
- ④卵はいり卵にする。
- ⑤ひじきは水で戻し、しょうゆとみりんで煮る。
- ⑥Aの調味料を合わせ、①～⑤を混ぜ合わせる。

ひじきがアクセントになり、満足感のあるサラダです。