

～つくってみましょう～

令和8年7月

7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♪

◎レバーと厚揚げの煮物

〈材料 1人分〉

鶏レバー	40g
厚揚げ	25g
ごま油	0.3g
しょうが	1.5g
酒	小さじ1/2
みりん	小さじ1/2
砂糖	小さじ2/3
しょうゆ	小さじ1/2
ごま	2.0g

〈作り方〉

- ①鶏レバーを1口大に切って血抜きをして、下ゆでする。厚揚げは一口大に切る。しょうがは、せん切りにする。
- ②ごま油を熱してしょうが、鶏レバーを炒める。
- ③②に厚揚げ、酒と砂糖、みりんを入れて煮て、5分たったらしょうゆを加えて煮立て、ごまを入れる。

保育所の定番メニューです。
レバーの下ゆでをすることで、臭みを取り除き、食べやすくなります。ごまが良いアクセントです

◎豆腐のまさご揚げ

〈材料 1人分〉

鶏ひき肉	35g
木綿豆腐	40g
青ねぎ	2g
にんじん	5g
山芋	5g
卵	5g
しょうゆ	少々
酒	少々
揚げ油	適量
だし汁	大さじ1
A しょうゆ	小さじ1/3
みりん	小さじ1/3
砂糖	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1/2

〈作り方〉

- ①豆腐はキッチンペーパーなどに包み、重しを乗せて、水気をきる。
- ②青ねぎは小口切りに、にんじんはみじん切り、山芋はすりおろす。
- ③鶏ひき肉にしょうゆ・酒少々を加えよく練り、水切り豆腐、とき卵、②の野菜をその都度混ぜながら加える。
- ④③を丸めて形成し、油で揚げる。
- ⑤あんをつくる。
- ⑥鍋にAを入れて沸騰させ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦器に盛り、あんをかける。

保育所でも人気の豆腐のメニューです♪
山芋が入ることでふんわりとしますが、ない場合は片栗粉でも代用できます。

◎ごぼうとコーンのサラダ

〈材料 1人分〉

ごぼう	15g
にんじん	10g
かつおだし汁	大さじ1
A しょうゆ	小さじ1/6
みりん	小さじ1/6
ハム	5g
きゅうり	20g
コーン	5g
マヨネーズ	小さじ1
B スキムミルク	小さじ1
すりごま	小さじ1/2

〈作り方〉

- ①ごぼうとにんじんは細切りにして、Aで煮る。
- ②きゅうりは、千切り、ハムは、細切りにする。
- ③①の煮汁をきり、ハム、きゅうり、コーンと一緒にBの調味料と混ぜる。

スキムミルクが入ることでまろやかになります。
歯ごたえのあるごぼうをしっかり噛んで、噛む力をつけましょう。

◎中華風卵焼き

〈材料 1人分〉

卵	35g
ツナ油漬缶	8g
たまねぎ	10g
にんじん	5g
青ねぎ	適量
ごま油	小さじ1/4
中華だしの素	少々
食塩	少々
しょうゆ（うすくち）	少々

〈作り方〉

- ①たまねぎとにんじんは粗みじん切りにして炒めておく。青ねぎは、小口切りにする。
- ②ボウルに卵を割りほぐし、中華だしの素、調味料、ごま油、①、ツナ缶を加えてよく混ぜる。
- ③フライパンやオーブンで焼く。

具材たっぷり満足感のある卵焼きです。