キッズビビンバ

＊材料　こども一人分

ごはん	茶碗1杯
豚ひき肉	30g
生姜	少々
油	適量
砂糖	1.5g
しょうゆ	1.5g
にんじん	10g
ほうれん草	20g
もやし	10g
(A)　砂糖	1g
(A)　酢	少々
(A)　しょうゆ	少々
(A)　すりごま	適量

①生姜はみじんぎり、人参は千切り、ほうれん草・もやしは1.5cm幅に切ります。
②(A)の調味料を合わせておきます。
③人参、ほうれん草、もやしを茹で、水気をよく絞り、②の調味料と合わせナムルを作ります。
④フライパンに油をしき、生姜、豚ひき肉を炒め、砂糖、醤油で味付けをし、そぼろ状になるまで炒めます。
⑤ご飯に③のナムルと④のそぼろを盛付完成。

園では野菜が苦手な子も多いのでご飯に野菜を混ぜ込み提供する工夫をしました。

ほうれん草と豆腐のごま和え

＊材料　こども一人分

ほうれん草	20g
きゃべつ	15g
ひじき	1g
しょうゆ	1g
砂糖	1g
塩	0.5g
すりごま	2g
木綿豆腐	15g

1　ほうれんそうを2cm、キャベツを細切りにしてゆでる。
2　水で戻したひじきをゆでて、熱いうちにしょうゆをかける。
3　豆腐をゆでて水気る。
4　野菜とひじきを砂糖、塩、すりごまで和える。
5　最後に3の豆腐を崩しながら加えて混ぜる。

栄養いっぱいほうれん草

ほうれん草に含まれる鉄は野菜の中でもトップクラスです。また寒さに耐えた冬採れほうれん草にはミネラル、ビタミン類が豊富に含まれてます。茹ですぎるとビタミンCの損失が大きいため注意しましょう。

肉じゃがカレー味

＊材料　こども一人分

豚肉	20g
カレー粉	0.1g
じゃがいも	50g
たまねぎ	20g
にんじん	15g
油	1.5g
醤油	3g
みりん	1.5g
砂糖	1g
グリンピース	3g

①豚肉を2cm幅に切り、カレー粉をまぶします。
②じゃがいもは2~3cmの角切り、人参を厚めのいちょう切り、玉ねぎは1/2スライスに切る。
③グリンピースを色よく茹でる。
④フライパンに油を熱し、肉を炒める。続いて玉ねぎ、人参、じゃがいもを炒める。
⑤④に水と砂糖、しょうゆ、みりんを加えて煮る。
⑥最後に色よく茹でたグリンピースを散らす。

給食室からのポイント

肉じゃがにカレー粉を加え子どもたちの大好きな味にしあげました！

にんじんポッキー

＊材料　約20本分	
薄力粉	70g
にんじん	40-50g
砂糖	3g
サラダ油	10g

①にんじんはすりおろす
②ボウルに材料を全て入れよく混ぜる。
③5mmの厚さに伸ばし冷凍庫で20分ほど寝かせる。
④5mm幅にカットし、180℃に予熱したオーブンで15~20分焼き完成。

やってみよう！

給食室からのポイント

栄養満点のにんじんを使ったおやつのレシピです！
Bカロテンは皮膚や粘膜を守り、肌の健康維持や老化防止にも効果的です。油と合わせると効率よく摂取できるのも特徴です！
塩コショウやパセリを加えるとプリッツふうになります！

お豆腐ホットケーキ

＊材料

ホットケーキミックス	200g
絹ごし豆腐	150g
牛乳	50ml
卵	1個
バター	適量

1　ボールに豆腐と卵をなめらかになるまで、混ぜ合わせます。
2　1にホットケーキミックスをいれ、ぼてっとするくらい牛乳を混ぜ合わせる
3　弱めの中火に温めたフライパンにバターをひき生地がこんもりするように盛ります。
4　両面5分ずつ蓋をして焼き完成です。

給食室からのポイント

もちもちの分厚いパンケーキです。
お子様に上げる際は一口大に切ってあげるとつかみ食べもでき良いと思います。
一緒に生地を作ってみるのも楽しいですね！
卵抜きの場合、豆腐の風味を残すことができます。ぜひお試しください。

納豆入り麻婆豆腐

＊材料　こども一人分

木綿豆腐	60g
豚ひき肉	15g
ひきわり納豆	10g
長ネギ	20g
にんじん	15g
しょうが	0.2g
油	2g
水	30g
米みそ	2g
醤油	4g
砂糖	1g
片栗粉	2g

1. 豆腐をさいの目に切りゆでた後、ざるにあけて水気をきる
2. にんじんと長ネギをみじん切りにする。
3. 油を熱し2とおろししょうが、豚ひき肉、納豆を炒める
4. 3にみそ、しょうゆ、砂糖を混ぜ合わせた調味料と水を加える
5. 最後に豆腐を加え、片栗粉でとろみをつける

栄養満点の納豆の粘りをトロミの一つとしても活用したレシピです。納豆が苦手な子もペロリと完食です！

納豆が苦手なご家庭では、ひき肉に代替えして調理してください。

かれいの胡麻焼き（２切分）

＊材料名

カレイ・・・2切

下味　：　しょうゆ・・・大さじ1

酒・・・小さじ1

みりん・・・大さじ1/2

いりごま（白）・・・おおさじ3

サラダ油

①醤油、酒、みりんで合わせ調味料を作り、カレイを漬け込み下味をつける。

②カレイに油を絡め、片面にゴマをたっぷりとつける。

③190～200℃のオーブンで8分程度焼く。

フライパンで焼く場合は、油を熱した後ゴマがついてる面から焼く。

炊飯器　ケークサレ

＊材料

ホットケーキミックス・・200g
卵・・・2個
牛乳・・・50cc
とろけるチーズ・・・大さじ2
塩コショウ・・・少々
☆ウインナー（ベーコン）・・・4本
☆玉ねぎ・・・1/2個
☆コーン・・・小さい缶1つ
☆ほうれん草、小松菜・・・適量
オリーブ油

①ウインナー：小口、玉ねぎ：1/2スライス、青菜：細かめざく切りに切る。

②熱したフライパンに、オリーブ油をしき、☆をしんなりするまで炒める。

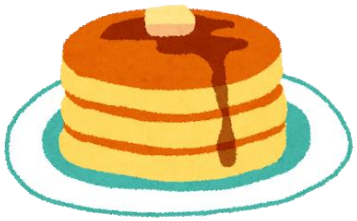
③ボールにHMから塩コショウまでを入れ混ぜ合わせる。

④炒めた野菜と③をしっかり混ぜ合わせる。

⑤炊飯器に入れ、少し高いところから落とし空気を抜く。

⑥通常の炊飯モードかケーキモードで炊飯。
炊き上がり後に、竹串を指してみて何もついてこなければ完成。

⑦生焼けの場合はひっくり返して5～10分再炊飯。



8/21　クッキング

きゅうりのピクルス

＊材料

きゅうり・・・1本

赤ピーマン・・・1/4

酢・・・5g

砂糖・・・7g

食塩・・・1g

目の前で和えるだけの

簡単クッキングでしたが

普段、野菜が苦手な子たちも

完食できたメニューです！

調味料はお好みに応じて加減して
ください。

①きゅうりを少し太めの短冊切り、赤ピーマンを細切りにする。

②きゅうりと赤ピーマンを茹で、水にさらし水気を切る

③調味液を合わせ、きゅうりと赤ピーマンを加えて混ぜる。

ちゃんぽんらーめん

＊材料名・・・子ども1人分

生中華麺・・・50g
豚もも小間・・・15g
キャベツ・・・20g
玉ねぎ・・・15g
もやし・・・10g
にんじん・・・7g
ゴマ油・・・適量
水・・・150g （またはかつお昆布だし汁）
中華だしの素・・・1g
醤油・・・5g
塩・・・0.2g

調味料はお好みに応じて加減してください。

1　豚肉を食べやすく切る。

2　たまねぎを1/2スライス、もやしを食べやすく切る。にんじん、キャベツを短冊切りにする。

3　鍋にごま油を熱して1、2を炒める。

4　3に水（またはだし汁）と中華だしの素、調味料を加えて煮る。

5　ゆで上がった中華麺を器に盛り、4をかける。

（麺はお子様の食べやすい長さを調節してください。）

小松菜の炊飯器ケーキ

＊材料

ホットケーキミックス	200g
小松菜	100g
卵	1個
牛乳	180ml
砂糖	小さじ2
甘納豆（なくても可）	1袋

1. 小松菜をフードプロセッサーやミキサー等でみじん切りにする。
2. ホットケーキミックスに卵、牛乳、砂糖を加え混ぜ小松菜と甘納豆を混ぜ込む。
3. 炊飯器に移しケーキモードもしくは、通常炊飯で炊飯する。
4. 竹串を通し火が通っていれば出来上がり。
   生焼けの場合は、ひっくり返して再度、急速炊飯する等加熱してください。（炊飯器によって異なると思います。）

給食室からのポイント

栄養満点の小松菜を使ったケーキです。
野菜嫌いのお子さんも食べやすいよう
甘さを調節してみてください。

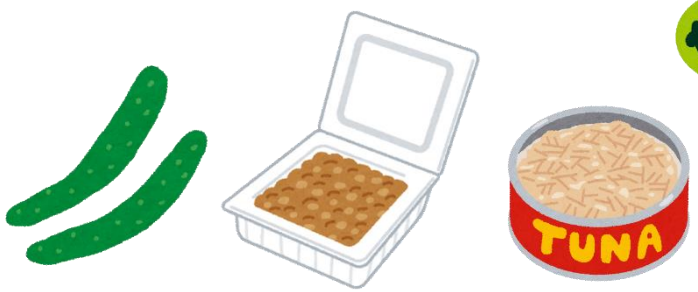
納豆サラダ

1. きゅうりとチーズを角切りにする。
2. 材料をすべてボールにいれ和える

＊材料

ひきわり納豆	1パック
ツナ缶	1/2缶
きゅうり	1個
チーズ（ベビーチーズ）	30g
醤油	10g

調味料はお好みに応じて
調節してください。



給食室からのポイント

切って和えるだけの簡単レシピです。
混ぜるときはお子様と一緒に混ぜると
納豆嫌いの子でも興味を持ち、食べて
みたくなると思います。

お月見メニュー　人参ごはん
コーン団子

＊材料　人参ごはん

人参	1本
米	2合
コンソメ	小さじ2
塩	少々
サラダ油	2,3滴

①人参は皮をむき、すりおろします。

②2合分の米と水を炊飯器にセットし、人参、調味料、油を加え炊飯します。

③炊き上がったら、よく混ぜてください。

給食室から
大好評だったお月見メニューです。
給食室ではご飯をウサギ型にし、ケチャップで顔を描きました。
ぜひお家でも10月の十三夜メニューとしてチャレンジしてみてはいかがでしょうか。

＊材料　コーン団子

豚ひき肉	300g
塩コショウ	少々
たまねぎ	½個
人参	1/3本
片栗粉	20g
しょうが・・にんにく	2gずつ
コーン缶	1缶

①玉ねぎ、人参をみじんぎりにします。
②豚ひきに塩コショウを加え、粘りが出るまで混ぜます。残りの材料を加えさらに混ぜます。
③食べやすい大きさにし、焼いたら完成です。

マカロニ安倍川

＊材料

マカロニ	50g
きな粉	15g
砂糖	15g
塩	少々

①マカロニを時間より少し長めにゆでます。（小さい子でも食べやすくするため）
②きな粉、砂糖、塩をボール等で混ぜておきます。
③湯切りしたマカロニときな粉をボールの中で和えたら完成です。

給食室から

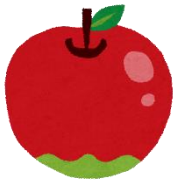
子どもたちに大人気のおやつ
マカロニ安倍川です。
給食室では様々な形のマカロニを
使用し、見た目も楽しいおやつになる
様、工夫しています。
お家でもコミュニケーションの
一つとして一緒に作ってみてはいかが
でしょうか。

焼きりんご

＊材料

りんご	1個
バター	20g
砂糖（グラニュー糖）	大さじ2
シナモンパウダー	適量

①りんごは皮と種を取り16等分のくし切りにする。
②フライパンを中火で熱しバターを溶かし、りんごを入れる。
③裏面に火が通ったら砂糖を半分振りかける。
④焼き色が着いたら裏返し、残りの砂糖を振りかける。
⑤弱火にして蓋をし、5分間蒸し焼きにします。
⑥煮えたらりんごを皿に盛り付け、残った汁をカラメル状に煮詰めます。
（煮汁が少ない場合は大さじ1の水を加えてください）
⑦お好みでシナモンを振りかけ完成（園では使用しませんでした。）

Bu-Bu給食室から

りんごは食物繊維、ポリフェノール、ビタミンC等が豊富な栄養満点の果物です。今回は保育園で提供する場合のメニューなので皮無しですが、皮つきの方が効果は倍増です！
アップルパイの中身や、アイスの添え等にもアレンジ可能なメニューです。
小さいお子さんの場合は一口大に切ってあげると食べやすいようです。