

～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。

子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。