

～つくってみましょう～

令和5年12月

★材料は子ども一人分です★

今月は保育所給食の12月のメニューの中から載せています。
ご家庭でもぜひつくってみてください♪

*12月のFC今治コラボ給食はおやすみです。

◎青菜ごはん

〈材料 1人分〉

米	50g
小松菜	20g
しらす	2g
ごま	1g
塩	少々(0.2g)

〈作り方〉

- ①小松菜は塩ゆでして、小さく刻む。
- ②しらす干しは熱湯をかけて塩抜きする。
- ③炊き上がったご飯に①・②・塩を加えて混ぜ合わせる。

いり卵や焼いた鮭をほぐして混ぜると彩りもよくなりますよ♪

◎元気団子

〈材料 1人分〉

焼き豆腐	15g
鶏ひき肉	20g
鶏レバー	10g
しょうが	0.5g
たまねぎ	20g
にんじん	10g
グリーンピース	5g
パン粉	大さじ1強
牛乳	小さじ1
溶き卵	小さじ1
片栗粉	小さじ1弱
青のり	少々
かつお節	少々
しょうゆ	1.5g
塩	0.2g
揚げ油	適宜
「ケチャップ	小さじ1/2
「おこのみソース	小さじ1/2

〈作り方〉

- ①焼き豆腐に鶏ひき肉と鶏レバーのみじん切りを混ぜる。
- ②しょうが・玉ねぎ・人参はみじん切りにする。
- ③パン粉は牛乳に浸し、卵は溶きほぐしておく。
- ④グリーンピースはゆでておく。
- ⑤①～④・しょうゆ・塩・青のり・かつお節を混ぜ合わせる。
- ⑥だんご状に丸めて、170℃の油で揚げる。
- ⑦ケチャップとおこのみソースを混ぜ合わせ、ソースを作り、添える。

保育所の定番人気メニューです。
レバーの臭みもなく、保育所の子どもたちはよく食べてくれます。

◎大学芋

〈材料 4人分〉

さつまいも(中)	1本(250g)
揚げ油	適量
黒砂糖	大さじ2
水	大さじ1
しょうゆ	小さじ1/3
黒ごま	少々

〈作り方〉

- ①さつまいもは皮付きのまま乱切りにして、水にさらす。
- ②いもの水気をふいて、170℃の油で中に火が通るまで揚げる。
- ③鍋に黒砂糖・水・しょうゆを入れて火にかけて、煮立って全体に泡が立ったら、揚げたてのさつまいもを入れ、手早くからめて黒ごまをふる。

材料は作りやすいように4人分の分量にしています。
黒砂糖がなければ、普通のお砂糖で大丈夫です。