

～つくってみましょう～

令和6年8月
★材料は子ども一人分です★

今月は保育所給食の8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♪

*8月のF C今治コラボ給食はおやすみです。

◎豚のしゃぶしゃぶ風和え物

<材料>

豚肉	40g	
キャベツ	20g	
きゅうり	10g	
カットわかめ	0.5g	
A	しょうゆ	小さじ1/2
	酢	小さじ1/2
	砂糖	小さじ2/3
	ごま油	少々
	レモン汁	小さじ1/3
塩	少々	
トマト	30g	

<作り方>

- ①豚肉はゆでて冷ましておく。
- ②キャベツはせん切りにして、ゆでて水気を絞る。
きゅうりもせん切りにし、塩もみして水気を絞る。
- ③カットわかめは水でもどして、さっと熱湯を回しかけておく。
- ④Aを混ぜ合わせる。
- ⑤①～③を④で和えて、器に盛り付ける。
- ⑥くし切りにしたトマトを添える。

◎小松菜の梅じゃこ和え

<材料>

こまつな	40g	
えのきたけ	5g	
かにかまぼこ	8g	
しらす干し	2g	
うめぼし	1.5g	
A	みりん	小さじ1/6
	かつおだし汁	小さじ1/2

<作り方>

- ①小松菜、えのきたけは3cm幅に切り、ゆでて水気を絞る。
- ②かにかまぼこは、手でほぐしておく。
- ③うめぼしは種を取り除き、包丁で細かくたたく。
- ④Aを混ぜ合わせ、煮切る。
- ⑤①～③としらす干しを④で和えて、器に盛り付ける。

さっぱり食べられるメニューで、暑い夏を乗り越えましょう。

◎焼きビーフン

<材料>

ビーフン	13g
豚肉(スライス)	15g
たまねぎ	20g
にんじん	15g
ピーマン	10g
干しいたけ	1/6枚
油	適量
食塩	少々
しょうゆ(うすくち)	小さじ1/2

<作り方>

- ①ビーフンは熱湯で戻し、食べやすい大きさに切る。
- ②水で戻した干しいたけと野菜をせん切りにする。
- ③豚肉は一口大に切る。
- ④フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。
火が通ったら、野菜を加えて炒め、塩をふる。
- ⑤ビーフンと少量の水を加えて炒め、しょうゆで味付けをする。

保育所では、おやつとして提供しています。

食事にするのであれば、この分量の1.5～2倍を目安にしてください。

ビーフンは、お米でできた麺です。お米のあっさりした味で食べやすいです。汁ビーフン(鶏ガラスープをしょうゆで味付)にして野菜をたっぷり入れてもおいしいですよ。