

～つくってみましょう～

令和6年12月

★材料は子ども一人分です★

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。

◎かぼちゃのそぼろ煮

〈材料〉

かぼちゃ	50g
鶏ひき肉	20g
玉ねぎ	15g
にんじん	10g
水	30cc
しょうゆ	小さじ1/3
砂糖	小さじ1/2
油	小さじ1/3

〈作り方〉

- ①かぼちゃは一口大に切る。
- ②玉ねぎ・にんじんはみじん切りにする。
- ③鍋に油を熱し、ひき肉・玉ねぎ・人参を軽く炒め、かぼちゃと分量の水を加える。
- ④ひと煮立ちしたら、しょうゆと砂糖で味付けし、かぼちゃがやわらかくなるまで煮る。

水の量は1人分30ccとしていますが、作る分量によって量を加減してくださいね。汁気が少ない方がかぼちゃとそぼろがよくからんでおいしいです。

◎タンドリーチキン

〈材料〉

鶏もも肉	70g
食塩	ひとつまみ
カレー粉	ひとつまみ
ヨーグルト	10g
おろししょうが	少々
おろしにんにく	少々
砂糖	ひとつまみ
みそ	小さじ1/2
油	適量

〈作り方〉

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切り、塩をもみこむ。
- ②調味料を合わせて、①の鶏肉を30分～1時間程度漬け込む。
- ③フライパンに油を熱し両面を焼く。
ふたをして、中に火が通るまで焼く。
(オーブンの場合、220～230℃で20分程度)

カレー味は子どもたちにいつも大人気です。
ご家庭でも作ってみてくださいね♪

◎青菜ごはん

〈材料 1人分〉

米	40g
小松菜	15g
しらす	1.5g
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

◎かぼちゃ蒸しパン

〈材料〉

かぼちゃ	15g
レーズン	2g
ホットケーキミックス	20g
牛乳	15cc
卵	6g

〈作り方〉

- ①かぼちゃは蒸してつぶす。
- ②レーズンはお湯でもどしておく。
- ③ホットケーキミックスに牛乳・卵を混ぜ合わせ、①と②を加える。
- ④アルミカップに入れて、15分間蒸す。

角切りにしたチーズを加えてもおいしいですよ♪
チーズの塩気がアクセントになります。