

～つくってみましょう～

令和3年4月

★材料は子ども一人分です★



今回は保育所給食の4月のメニューの中から春が旬の食材を使ったレシピを載せています。
ご家庭でも作ってみてください♪



◎たけのこごはん

〈材料〉子ども3人分

米	1合 (約150g)
ゆでたけのこ	50g
鶏むね肉	40g
酒	少々
油揚げ	10g
人参	20g
椎茸	15g
だし汁 (かつお)	200cc
うすくちしょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
塩	小さじ1/3

〈作り方〉

- ①米は洗って、ザルにあげておく。
- ②たけのこは小さめの薄切りにする。
- ③鶏むね肉を細かく切って、酒をふりかけておく。
- ④油揚げは小さめのせん切りにし、熱湯をかける。
- ⑤人参と椎茸は小さめのせん切りにする。
- ⑥炊飯器に米とだし汁・しょうゆ・酒・塩を入れ、軽く混ぜ合わせる。上に②～⑤の具材をのせ、炊く。



炊飯器で炊く場合は、通常の炊飯目盛りに合わせてだし汁を入れてください。

◎かに玉甘酢あんかけ

〈材料〉

卵	30g
塩	少々
かにかまぼこ (またはかに缶)	10g
豚肉	10g
玉ねぎ	25g
人参	15g
ゆでたけのこ	5g
グリーンピース	5g
干し椎茸	1/4枚
油	小さじ1/2
うすくちしょうゆ	小さじ1/3
砂糖	小さじ1/2
酢	小さじ1/5
片栗粉	小さじ1/4
水	小さじ1

〈作り方〉

- ①かにかまぼこは食べやすい長さに切り、さいておく。
- ②豚肉は細かく切る。
- ③玉ねぎ・人参・たけのこ・干し椎茸(水で戻しておく)はみじん切りにする。
- ④卵は割りほぐして、塩を加えて混ぜておく。
- ⑤フライパンに油を熱し、豚肉を炒め、次に①と③の野菜を入れて、全体に火が通ったら④の溶き卵を加える。
- ⑥半熟状に固まってきたら、裏返して形を整えて、ふたをして中に火が通るまで、蒸し焼きにする。
- ⑦鍋にしょうゆ・砂糖・酢を入れて、ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑧焼き上がったかに玉に⑦の甘酢あんをかける。



今では年中出回っている卵は、実は春が旬です。

昔は、春の卵は寒い冬を乗り越え、母体の中でゆっくりと時間をかけて成熟していくため、栄養価が高いと言われていました。

★かに缶を使用する時は、汁ごと加えましょう。うまみが増しますよ♪



◎さきいかサラダ

〈材料〉

キャベツ	30g
きゅうり	20g
人参	10g
さきいか	5g
マヨネーズ	5g

〈作り方〉

- ①キャベツとにんじんはせん切りにしてゆでる。
- ②きゅうりはせん切りにする。
- ③さきいかは食べやすい大きさにさく。
- ④①～③をマヨネーズで和える。



さきいかのうまみが出るので少量のマヨネーズでもおいしい味がつきます。

少しさっぱりさせたい場合は、マヨネーズに少量の酢を加えて和えるといいですよ。

* マヨネーズ5g=小さじ1強です。