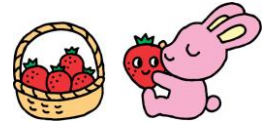


～つくってみましょう～

令和3年5月

★材料は子ども一人分です★

保育所給食の5月のメニューの中から載せています。
ご家庭でも作ってみてください♪



◎ ピースごはん

＜材料＞

米	50g
グリーンピース	10g
こんぶ（だし用）	2cm角
塩	少々（0.5g）
酒	小さじ1/3



＜作り方＞

- ①こんぶに切れ目を入れる。
- ②グリーンピースはさやから出しておく。
- ③米に定量の水と塩と酒を加えてひと混ぜして、
こんぶとグリーンピースを入れて炊く。

お米1合＝約150gです。

1合で子ども3人分程度です。

* 保育所のおやつで提供するときは、お米1人40gにしています。

◎ チキンハワイアン

＜材料＞

鶏むね肉	60g
塩	少々
こしょう	少々
〔片栗粉	小さじ1
〕小麦粉	小さじ1
揚げ油	適量
黒砂糖	小さじ1弱
ウスターソース	小さじ1/2
パインジュース	20cc
パイン缶	30g

※黒砂糖ははちみつと同様に1歳未満の乳児には
与えないでください。

乳児ポツリヌス症の原因になることがあります。

＜作り方＞

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切り、塩・こしょうをして
10～20分程度おく。
- ②鍋に黒砂糖・ウスターソース・パインジュースを入れ、
黒砂糖がとけるまで弱火にかける。
- ③片栗粉と小麦粉を合わせて、①につけて油で揚げる。
- ④熱いうちに③を②に入れ、よくからませる。
- ⑤パインナップルを食べやすい大きさに切り、④と一緒に盛り付ける。

保育所の人気メニューです。甘酸っぱいソースが食欲をそそります♪

＜作りやすい分量＞・・・鶏肉2枚

★黒砂糖・・・大さじ2（約20g）

★ウスターソース・・・大さじ1と2/3（約30g）

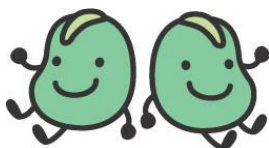
★パインジュース・・・200cc



◎ 鶏ささみとそら豆のサラダ

＜材料＞

鶏ささみ	15g
そら豆	15g
トマト	20g
きゅうり	10g
コーン缶	4g
マヨネーズ	小さじ1
すりごま	少々（0.2g）
しょうゆ	少々（0.8g）
砂糖	少々（0.4g）



＜作り方＞

- ①ささみはゆでてからさく。
- ②そら豆は塩ゆでにする。
- ③トマトは湯むきしてから種を取り、角切りにする。
- ④きゅうりは角切りにする。
- ⑤マヨネーズ、すりごま、しょうゆ、砂糖を混ぜ合わせる。
- ⑥①から④、コーン缶を合わせて⑤で和える。

★そらまめ★

たんぱく質、ビタミンB1、B2、Cやミネラルをバランスよく含んでいます。
特にビタミンB群をたくさん含んでいます。

さやがきれいな濃い緑色で、筋の部分が茶色に変色していないものを選びましょう。さやから出て空気に触れると、どんどん風味が落ちるので、できるだけさや入りのものを購入するといいです。

シンプルに塩ゆでにしたり、かき揚げに入れてもおいしいですね♪