



～つくってみましょう～

保育所給食の6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♪



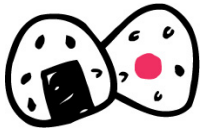
◎ 梅ちりおにぎり

＜材料＞

米	40 g
酒	5 g
梅干し	1/4個
青しそ	1/4枚
ちりめん	2 g
白ごま	小さじ1/2

＜作り方＞

- ①梅干しは種を取り、果肉を包丁でたたく。
- ②炊飯器に米・酒・梅干しの果肉と種を入れ、普通の水加減で炊く。
- ③ちりめんは熱湯をかけて、塩抜きしておく。
- ④青しそは食べる直前にせん切りし、水でさっと洗い、水気を絞る。
- ⑤ご飯が炊き上がったたら、種を取り除き、③・④・ごまを混ぜ合わせ、おにぎりにする。



ほんのりピンク色のごはんになります。種も一緒に炊くことで、梅の風味が増します。
梅干しの種は、間違っって飲み込んでしまわないよう、炊き上がったたらきちんと取り除いておきましょう！

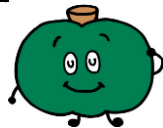
◎ あじの南蛮漬け

＜材料＞

あじ	60 g
塩	少々
小麦粉	6 g
揚げ油	適量
かぼちゃ	30 g
たまねぎ	20 g
にんじん	10 g
ピーマン	8 g
だし汁（かつお）	20 cc
酢	小さじ1
砂糖	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/3

＜作り方＞

- ①かぼちゃは種とワタを取って、所々皮をむき、7mmくらいの厚さに切り、素揚げする。
- ②玉ねぎ・人参・ピーマンは薄切りにする。
- ③ポウルに調味料を合わせておく。
- ④②の野菜を炒めてしんなりしてきたら、③の調味料を加えて、沸騰してきたら、火を止める。
- ⑤あじに小麦粉をまぶして、揚げる。
- ⑥④に揚げた魚を入れる。
- ⑦野菜と魚を盛り付けして、①のかぼちゃを添える。



野菜たっぷりの南蛮漬けです。
かぼちゃの素揚げがアクセントになります♪

◎ みたらしいもだんご

＜材料＞

じゃがいも	80 g
片栗粉	大さじ1
油	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
水	小さじ1
片栗粉	小さじ1/4

＜作り方＞

- ①じゃがいもは皮をむき、適当な大きさに切って茹で、熱いうちにつぶして片栗粉を加える。
※この時、ゆで汁を少しとっておいて、固いようなら茹で汁を足して調節する。
- ②手で丸く形作り（一人5個くらい）、フライパンで転がして焼き色をつける。
- ③別の鍋に砂糖、しょうゆ、水、片栗粉を入れて混ぜながら火をかけ、煮立てる。
- ④皿に団子を盛り、③のみたらしいあんをかける。



じゃがいもがもちもち香ばしいおだんごに変身します♪
みたらしいあんがよく合います。

