



～つくってみましょう～

保育所給食の7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♪



◎えだまめごはん

〈材料〉

米	40g
えだまめ	12g
(さやつきのもので5さや)	
ごま	少々
こんぶ(だし用)	2cm角
うすくちしょうゆ	小さじ1/2
塩	少々
酒	小さじ1/2

- ①えだまめをさやから出す。
②こんぶに切れ目を入れる。
③米にしょうゆと塩と酒を加えてひと混ぜして、こんぶとえだまめを入れて炊く。
④炊き上がったらかんぶを取り出してせん切りにする。
⑤ごまとこんぶを加えて混ぜ合わせる。



上手にさやからだせるかな?!
こどもたちにお手伝いしてもら
うのもいいですね。

◎タンドリーチキン

〈材料〉

鶏もも肉	70g	
食塩	ひとつまみ	
A	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。
②A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)

カレー味はこどもたちに大人気です。
ヨーグルトに漬け込むことで、お肉が柔らかく仕上がります。
フライパンで焼く時は焦げやすいので、火加減に注意してくださいね。

★切ってまぜるだけ!! ～～手軽にできるおやつ～～



◎フルーツヨーグルト

〈材料〉

ヨーグルト(無糖)	60g
バナナ	20g
みかん缶	20g
もも缶	20g

〈作り方〉

- ①器に食べやすい大きさに切った果物を入れ、ヨーグルトをかける。



ヨーグルトは、無糖のものを。コーンフレークは砂糖がついていないものがおすすめです。果物の甘みで、おいしく食べられます。
果物は何を入れてもOK! いちご、みかん、パイナップル、メロン、もも、りんご、キウイなどなど...季節の果物を楽しみましょう♪
レーズンやきなこなどを入れてもおいしいですよ!

◎コーンフレークとバナナのミルクがけ

〈材料〉

牛乳	100cc
コーンフレーク	20g
バナナ	40g

〈作り方〉

- ①器にコーンフレークと輪切りにしたバナナを入れ、牛乳をかける。

