



給食メモ

2024年度冬期家庭保育協力依頼期間

箱舟保育園

レシピのご依頼がありました。ぜひご家庭で、箱舟保育園の味をお楽しみください！

☆他人煮

材料

・ごはん	120g
・豚肉(ロース)	30g 1.5cm角に切る
・卵	33g 溶きほぐす
・高野豆腐	6g 微温湯で戻し2cm角切り
・玉葱	38g 薄切り
・人参	28g いちょう切り
・小松菜	18g 1cmの長さに切り、下茹
・はんぺん	5g 7mm角に切り、油抜き
・葱	3g 小口切り
・干し椎茸	0.4g 水で戻してみじん切り
・刻み海苔	0.1g
・出汁	70cc
・しょう油	小さじ 1/2
・砂糖	小さじ 2/3
・白醤油	小さじ 1/5
・油	小さじ 1/4
・みりん	少々

作り方

- ① 鍋に油を入れ、豚肉を炒める。豚肉の色が変わってきたら玉葱、人参を加え、さらに炒める。
- ② ①に出汁を入れ、野菜が柔らかくなるまで、煮込む。
- ③ 柔らかくなったら、醤油、砂糖、高野豆腐、はんぺんを加え加熱する。
- ④ 再沸騰したら、葱・卵を入れ卵に火を通す。最後に白醤油を入れ味を調える。
- ⑤ 丼にご飯を盛り付け、他人煮をのせ、刻み海苔を散らす。

*保育園では、中心温度80度以上1分の加熱調理をしていますので、半熟ではありません。



☆お好み焼きパン

材料

・食パン(6枚切)	1/2枚
・しらす	10g (さつと茹でて塩抜きする)
・キャベツ	10g (千切り)
・干しエビ	0.3g
・かつお節	0.1g
・青のり	少々
・お好み焼きソース	小さじ 1/2
・マヨドレ	小さじ 1/3
・油	小さじ 1/4

作り方

- ① フライパンに油を入れ、キャベツを入れさつと炒める。
- ② ①にしらす、干しエビ、お好み焼きソースを加え混ぜる。
- ③ 食パンに②をのせ、かつお節、青のりを散らし、マヨドレをトッピングする。
- ④ 200℃に予熱したオーブンで、食パンがサクツとするまで焼く。

*トースターでも出来ます！

具の落下防止でチーズをのせてもgood! (^_^)

知りたいレシピがあれば、コドモンでお知らせください！

毎月配布される献立表を参考にして、保育園と家庭の食事内容が重ならないよう配慮をお願いいたします。