

お茶の間交信

テーマ「長井の心を育む」



子どもに人気の給食レシピを紹介します!



保育施設で人気の給食メニューから「簡単に短時間に作れるレシピ」を、教えてもらいました。



長井市給食共同調理場
〈幼児給食〉



鮭と高野豆腐の揚げ照り

【材料】 幼児およそ2人分

- ・生鮭 80g
- ・高野豆腐 2/3枚ぐらい (10g)
- ・片栗粉 適宜
- ・揚げ油 適宜
- ・きび砂糖 (砂糖) 小さじ1強
- ・しょうゆ 小さじ1弱
- ・みりん 小さじ1弱
- ・酒 小さじ1弱

調味料

☆作り方

- ① 鮭はサイコロ状に切る。高野豆腐は戻してよくしぼる。
- ② 鮭と高野豆腐に片栗粉をつけて揚げる。
- ③ 調味料を混ぜて火を通しタレを作る。
〔足りなさそうだったら水を適宜足す。〕
〔焦げやすいので注意!〕
- ④ 揚げた高野豆腐と鮭にタレをからめてできあがり。

栄養価の高い高野豆腐を、煮物やみそ汁だけでなく食べてもらえるレシピです。高野豆腐はサイコロ切りにしているものを使うと手軽です。甘いタレでご飯もすすみますよ!



白ゆり保育園

ピザバーグ



ボリュームのある人気メニュー!
大きく広げて焼いて、取り分けながら食べることもできます。

【材料】 幼児およそ2人分

- | | |
|-------------|-----------------------------------|
| ハンバーグ
材料 | ・合びき肉 80g |
| | ・木綿豆腐 35g (およそ1/10丁) |
| | ・玉ねぎ 30g |
| | ・パン粉 10g (大さじ3強) |
| | ・塩 少々 |
| 後乗せ
材料 | ・ピザソース 20g (大さじ1強)
(もしくはケチャップ) |
| | ・ピザ用チーズ 30g |
| | ・ピーマン 10g |

☆作り方

- ① 木綿豆腐は水を切って細かくつぶし、玉ねぎのみじん切りとパン粉を入れる。
- ② 合びき肉と塩をボールに入れ、ねばりが出るまでよく混ぜる。
- ③ ②に①の豆腐と玉ねぎ、パン粉、加えて良く混ぜる。
- ④ フライパンもしくはオーブンでハンバーグを焼く。
〔園では鉄板に広げてオーブンで焼いてから切り分けます。1人分ずつ丸めて焼いてもOKです。〕
- ⑤ ハンバーグに8割ぐらい火が通ったら、上にピザソースをぬり、チーズとピーマンを上のにせる。
- ⑥ チーズが溶けて全体に火が通るまで焼いたらできあがり。

小桜幼稚園

マカロニチーズ



【材料】 幼児およそ2人分

- ・マカロニ 6g
- ・ブロッコリー 20g
- ・にんじん 10g (いちょう切り)
- ・ハム 6g (食べやすい大きさに切る)
- ・溶けるチーズ 15g
- ・小麦粉 小さじ2
- ・バター 5g (小さじ1)
- ・牛乳 70g
- ・塩 少々

茹でておく

☆作り方

- ① 鍋にバターを溶かして小麦粉を入れ、そのあとに牛乳を入れる。とろみがついてきたら、下茹でておいた具とハムを加える。
- ② 最後にチーズを入れ、塩を加えて味を調えたらできあがり。

以前、園に勤務していた英語講師のお母さんの味。トロっとしたチーズのうまみが後を引きます!!一度食べたらやみつきに♡ジャガイモ等、茹で野菜をアレンジしても美味しいですよ♪



白山こども園

切り干し大根のごまマヨネーズ和え



【材料】 幼児およそ2人分

- ・切り干し大根 8g
- ・ほうれん草 50g
- ・ロースハム 20g
- ・白すりごま 8g
- ・砂糖 4g
- ・しょうゆ 4g
- ・マヨネーズ 6g

調味料

煮物で食べることの多い切り干し大根ですが、マヨネーズで和えることで洋風にアレンジ。ごまが入っているのでコクがです。



☆作り方

- ① 切り干し大根はぬるま湯でもどし、2cmの長さに切り茹でる。
- ② ほうれん草は茹でて、2cmの長さに切る。
- ③ ハムは5mm幅に切る。
- ④ すりごまと調味料を合わせ、①②③と混ぜ合わせてできあがり。

長井めぐみ幼稚園

鶏肉とごぼうのやわらか煮

【材料】 幼児およそ2人分

- ・鶏もも肉 80g
- ・ごぼう 50g
- ・さやいんげん 6g
- ・しょうゆ 6g
- ・砂糖 1g
- ・かつおだし汁 適宜



材料もシンプルで、見た目も地味なようですが、鶏肉とごぼうの相性の良さを味わえる一品です。さきにごぼうを下茹ですることによって、子どもも食べやすくなります。かつおだし汁を増やし、さやいんげんを長ネギに変えれば汁物としても美味しくいただけます。

☆作り方

- ① ごぼうは縦に半分に割ってから斜め薄切りにし、鍋にごぼうを入れヒタヒタの水を加えて少し柔らかくなるまで弱火で煮る。
- ② 鶏肉は小さい乱切りにする。
- ③ さやいんげんは、色よく茹で、斜めに切っておく。
- ④ ごぼうが柔らかくなったから、鶏肉、しょうゆ、砂糖を加えてさらに煮る。
〔この時、ごぼうの風味を残すため茹で汁は捨てませんが、煮汁が少ないようであれば、かつおだし汁を適宜加えて煮る。〕
- ⑤ 煮汁が少なくなり味が染みたら、さやいんげんを加えてサッと煮てできあがり。

はなぞの保育園

ひじきのサラダ

【材料】 幼児およそ2人分

- ・葉ひじき(乾燥) 2g
- ・しょうゆ 1g
- ・みりん 1g
- ・砂糖 2g
- ・キャベツ 50g
- ・きゅうり 50g
- ・にんじん 10g
- ・ツナフレーク 10g
- ・酢 2g
- ・しょうゆ 4g
- ・白すりごま 2g

A

煮物のイメージが強い“ひじき”ですが、サラダにもピッタリな食材。ツナを加えることで子どもにも食べやすいサラダです。お好みでコーンや黄色のパプリカ等も加えれば、さらに彩りも良くなります。



☆作り方

- ① ひじきは水でもどしておく。
- ② ①のひじきをAの調味料とひたひたの水で水分がなくなるまで煮て冷ましておく。
- ③ キャベツ、きゅうり、にんじんは千切りにし、茹でて冷ます。
- ④ ②③を混ぜ、Bを和えてできあがり。

おひさま保育園

鶏肉とトマトの味噌丼

【材料】 幼児およそ2人分

- ・鶏もも肉 40g (一口大に切る)
- ・木綿豆腐 80g (2cm角)
- ・にんにく 小さじ1/3 (みじん切り)
- ・水 80cc
- ・A (片栗粉 小さじ2、水 小さじ4) ※Aは水で溶かしておく
- ・トマト 40g (ざく切り)
- ・玉ねぎ 60g (薄くスライス)
- ・バター 6g
- ・味噌 小さじ2

トマトが苦手な子どもも、この丼にすると喜んで食べてくれます。



☆作り方

- ① バターでにんにくを軽く炒める。
- ② 玉ねぎ、鶏肉の順に炒め、玉ねぎがしんなりしたら、トマト、豆腐、水を入れて煮る。
- ③ 味噌で味を整え、Aでとろみをつけたらできあがり。

折 り 投

長井市屋城町6番53号

長井市中央コミュニティーセンター
お茶の間交信返信 行

〒993-8790

折 り 投

折 り 投

料金受取人払郵便

長井町承認

473

差出有効期限
令和5年5月
31日まで

星の子保育園

ドライカレー



ドライカレーは、野菜を細かく刻んでいるのでご飯にからみやすく、味付けもウスターソースとケチャップがベースになっているので食べやすいようです。

【材料】 幼児およそ2人分

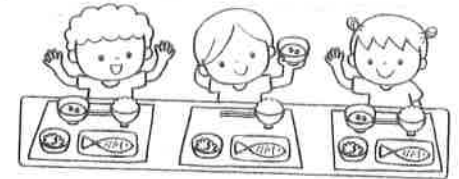
- | | | |
|---------------|----------------|----------------|
| ・ひき肉 60g | ・玉ねぎ 80g | ・にんにく少々 (0.4g) |
| ・生姜 少々 (0.4g) | ・にんじん 24g | ・ピーマン 10g |
| ・油 6g | ・小麦粉 4g | ・カレー粉少々 (0.6g) |
| ・ウスターソース 6g | ・ケチャップ 8g | ・砂糖 0.4g |
| ・コンソメ 2g | ・お好みでレーズン、粉チーズ | |

☆作り方

- ① 野菜を全てみじん切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、にんにくと生姜を入れて香りを出す。
- ③ ひき肉、玉ねぎ、にんじんを加えて炒める。
- ④ 玉ねぎが透き通ったら、小麦粉とカレー粉を振り入れてよく炒める。
- ⑤ コンソメと水、ピーマンを加えて煮る。
- ⑥ ウスターソース、ケチャップを入れてさらに煮込み、お好みで粉チーズやレーズンを加えてできあがり。



返信コーナー



【高石】

3歳と2歳の孫がいるので、「子育てのQ&A特集」は興味深く読ませていただきました。また、楽しみにしています。



【匿名】

カモミールを利用している人の投稿を読んで私も利用したいと思いました。

コロナで色々大変なので、ぜひ補助があればいいなあと思います。





～切手を貼らずに投函して下さい～

Fax (84) 5869や

メール chuou-k3@jan.ne.jp の返信もお待ちしております。施設内の「お茶の間交信ポスト」もご利用ください。

⇒お茶の間交信返信

●感想やとりあげてほしい内容など何でもお寄せください。

利用施設名・利用ひろば名 氏名 (匿名でも結構です)

【 】 【 】

Handwriting practice lines for the reply card.

こんにちは!

星の子保育園で～す

園舎が移転して2年目となりました。園舎東側にはつつじ公園があり、園庭だけでなく公園散策も楽しんでいます。旧園舎跡地には畑もあり、今年も果物や野菜の収穫を楽しんできました。これからは、さつまいもの収穫が待っています。

当園では、異年齢の関わりを大切にしており、教え合う楽しさを日々の生活に取り入れています。先日の運動会でも「すごいな」「やってみたいな」という気持ちがたくさん芽生えていました。“まねっこ”は、とても大切な学びです。お家の人、先生、お友だちとのたくさんの関わりの中で心も体も大きく育てほしいと思っています。



ともだちあつまれ



お茶の間交信クイズ

星の子保育園は、移転〇〇目となりました

正解者の中から抽選で「菜なポート」の商品券を進呈します。クイズの答え、住所、氏名、年齢、お茶の間交信に対するご意見等を『ハガキ』に書いて、お寄せ下さい。答えのヒントは、交信の中にありますよ!!

※〒993-0002 長井市屋城町 6-53 中央コミセン「お茶の間交信クイズ」係
※締め切り 令和3年 11月30日 (当日消印有効) ※前回の答えは「排尿」でした。
※当選者の発表は、記念品の発送をもってかえさせていただきます。