



# こども園の給食レシピ

こども園での給食やおやつレシピを紹介します。夏バテで体調を崩さないよう、栄養たっぷりの食事でバランスを整えましょう。今回は免疫を上げるためのおやつレシピも載せています。

令和3年8月31日  
足羽東こども園

## 《肉団子の酢豚風》

＜材料＞	4人分
豚挽き肉	140g
片栗粉	20g
食塩	0.4g
ピーマン	40g
人参	60g
玉葱	80g
なたね油	適量
水	400cc
トマトケチャップ	8g
三温糖	12g
醤油	8g
食塩	1.2g
酢	1g
片栗粉	8g

### ＜作り方＞

- ① 調味料は合わせておく。
- ② 玉葱・ピーマンは1cm角位、人参はいちょう切にする。
- ③ ボールに豚挽き肉・片栗粉・塩を入れこねて、食べやすい大きさに丸めて茹でる。
- ④ フライパンに油を熱し、玉ねぎ、人参、ピーマンを炒める。
- ⑤ 合わせておいた調味料、水を入れる。
- ⑥ 煮立ってきたら、味を調べ水溶き片栗粉を入れとろみをつける。



赤・黄色のパプリカを入れると彩りもよくなりますね。  
肉団子は揚げないことで、ヘルシーになります。

## 《夏野菜のミネストローネ》

＜材料＞	4人分
じゃが芋	80g
南瓜	40g
玉ねぎ	80g
茄子	60g
ピーマン	20g
ベーコン	20g
ニンニク	適量
なたね油	適量
トマト	120g
トマトケチャップ	40g
三温糖	4g
洋風だし	32g
食塩	少々
こしょう	少々
水	640cc

### ＜作り方＞

- ① じゃが芋・南瓜・玉ねぎ・茄子は1cm角位に切る。
- ② ベーコンは1cm位の角切にする
- ③ トマトは湯通しし、皮をむき1cm角位に切る。
- ④ 鍋に油を熱し、ベーコンを炒める。
- ⑤ 野菜を加えて塩・こしょうを入れ炒める。
- ⑥ 水・トマトを入れる。
- ⑦ 調味料を入れて味を調える。



冷蔵庫にある野菜、人参やかぼちゃ・ブロッコリーなどを入れてもいいですね。  
他に夏野菜のオクラやズッキーニなど。  
ベーコンがなければ、ハムやウインナーで代用

## 《元気ピーマン炒め》

＜材料＞	4人分
ピーマン	100g
しらす干し	20g
さつま揚げ	32g
人参	32g
なたね油	8g
三温糖	8g
醤油	6g
みりん	4g
胡麻	2g

### ＜作り方＞

- ① 調味料は合わせておく。
- ② 人参、ピーマンは千切りにする。
- ③ さつま揚げは半分に切り、5mm位の細切にする。
- ④ しらす干しは湯通しておく。
- ⑤ フライパンに油を熱し、人参、ピーマンを炒める。
- ⑥ 人参・ピーマンに火が通たら、さつま揚げを入れる。
- ⑦ 全体に火が通たら、調味料・しらすを入れて最後に胡麻をまぶす。



「ピーマン嫌い」と言っていた子も、食べてみると、「美味しい」と、残さず食べていました。

## 《じゃが芋餅（白砂糖不使用）》免疫アップ!!

＜材料＞	
本みりん	400cc
	（6人分）
じゃが芋	200g
片栗粉	50g
塩	少々
なたね油	適量
みりんシロップ	50g
醤油	小1

### ＜作り方＞

- ① 鍋に本みりんを入れ火にかけ、1/2～1/3量になるまで煮詰める。（みりんシロップ）
- ② じゃが芋は茹でて水を切り、片栗粉と塩を入れて平べったい丸型にする。
- ③ フライパンに油を熱し、両面焼く。
- ④ みりんシロップと醤油を合わせてタレを作り、③にかける。



現代人は糖分の摂りすぎで免疫が下がってきていると言われています。砂糖の代わりにみりんを使っています。  
みりんシロップを作り置きし、はちみつ代わりにヨーグルトにかけたり、パンに塗っても美味しいいただけます。