



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。

栄養たっぷりの食事からだの調子を整え、寒い冬を元気にすごしましょう。

令和3年2月7日

足羽東こども園

《玉ねぎ入り豚肉の甘酢炒め》

＜材料＞	4人分
豚肉	200g
玉葱	108g
えのきたけ	60g
なたね油	12g
料理酒	4g
穀物酢	8g
三温糖	8g
醤油	4g
みりん	4g

＜作り方＞

- ① 調味料は合わせておく。
- ② 玉葱・えのきたけは食べやすい大きさに切る。
- ③ 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ④ フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。
- ⑤ ④に玉ねぎ・えのきたけを加え炒める。
- ⑥ 合わせておいた調味料を加えて味を調える。



食欲のないときにも、おすすめです。甘酢味のお肉で、ごはんがすすみます。酢で炒め煮るので、お肉もやわらか。お弁当にもよいです。

《切り干し大根入り野菜のナムル》

＜材料＞	1人分
切り干大根	12g
胡瓜	124g
人参	28g
穀物酢	8g
三温糖	6g
ごま油	1.2g
醤油	12g
いりごま	2g

＜作り方＞

- ① 切り干大根は洗って、水で15分程戻し、絞って食べやすい大きさに切り、茹でておく。
- ② 胡瓜・人参は千切りにする。
- ③ 人参は茹でておく。
- ④ 茹でた切り干大根・人参はしっかり絞る。
- ⑤ 胡瓜も塩を少々振り、10分程してから絞る。
- ⑥ 切り干大根・人参・胡瓜に調味料・炒りごまを入れて味を調える。



切り干し大根は茹でることで、小さな子供も食べやすくなります。彩りも良く、苦手な子供もパクパク。ハムやしらす干しをプラスしてもいいですね。

《鮭のステーキソースかけ》

＜材料＞	4人分
鮭の切身	50g 4切
食塩	0.4g
薄力粉	8g
なたね油	4g
玉ねぎ	84g
なたね油	4g
三温糖	4g
酢	5g
醤油	8g
水	20g

＜作り方＞

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 三温糖、酢、醤油、水は合わせておく。
- ③ フライパンに油を熱し、①の玉ねぎを炒め、②の合わせ調味料を入れてソースを作る。
- ④ 鮭は塩をふり、薄力粉を付けておく。
- ⑤ フライパンに油を熱し、④を両面焼く。
- ⑥ ⑤の鮭に③のステーキソースをかける。



ソースに人参やネギ、パセリなど入れてアレンジも出来ますね。

《バナナケーキ(乳・卵不使用)》1本分(20×7cmのパウンド型)

＜材料＞	
薄力粉	100g
ベーキングパウダー	5g
バナナ	2本
なたね油	40ml
三温糖	50g
無調整豆乳	60ml

＜作り方＞

- ① バナナは皮を剥いておく。オーブンを170℃に予熱する。パウンド型にクッキングシートを敷いておく。
- ② バナナをボウルに入れ、フォークで潰す。
- ③ ②に三温糖、無調整豆乳を加え、混ぜ合わせる。
- ④ 薄力粉、BPをふるい入れ、混ぜ合わせ、なたね油を入れ混ぜる。
- ⑤ ①のパウンド型に流し入れ、170℃のオーブンで30分程焼く。
- ⑥ 食べやすい大きさに切り、出来上がり。



パウンド型がなければ、少し深めのバットや、牛乳パックで代用してください。