

〈給食レシピ〉

認定こども園百華保育園 子育て応援団

じゃがいもとブロッコリーのサラダ



材料	幼児1人分	大人4人分
じゃがいも	20g	160g
ブロッコリー	15g	120g
にんじん	2g	16g
ツナ	5g	40g
ごま油	0.4g	少々
醤油	1g	小さじ1杯強

じゃがいもやブロッコリーはレンジでチンしても美味しく出来上がります！

作り方

- ① じゃがいも、にんじん、ブロッコリーを食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にじゃがいもとにんじんを入れて茹でる。じゃがいもとにんじんが柔らかくなったら、お湯を捨てて、水分をとばす。別の鍋に、ブロッコリーをやわらかく茹でて、冷ます。
- ③ 冷ました、じゃがいもとにんじんの鍋に、ブロッコリー、水気を切ったツナと、調味料を加えて和えたらでき上がり！

とりごぼう丼



少しとろみのついた、ご飯にからむ食べやすい一品です！

材料	幼児1人分	大人4人分
鶏ひき肉	40g	320g
しらたき	10g	80g
ごぼう	10g	80g
にんじん	6g	50g
長ネギ	5g	40g
干し椎茸	0.5g	4g
醤油	3g	大さじ1.5杯
酒	1.5g	大さじ1杯
砂糖	1.2g	大さじ1杯
かたくり粉	0.2g	少々
ごま油	0.6g	少々

作り方

- ① しらたきを細かく切切って、下茹でをする。ごぼう、にんじん、もどした干し椎茸、長ネギをみじん切りにする。
- ② 鍋にごま油をしき、しらたき、ごぼう、にんじん、椎茸を入れて炒める。
- ③ 野菜がしんなりしてきたら、鶏ひき肉、を入れて、バラバラになるように炒める。
- ④ ひたひたに水と、片栗粉以外の調味料を入れて煮る。
- ⑤ ごぼうが柔らかくなったら、長ネギを加えて炒め、少し水分を残して、水に溶いた片栗粉を入れて、火が通ったら、出来上がり。ご飯にかけてどうぞ！