

〈給食レシピ〉

百華保育園 子育て応援団

『時間がない時でも作りやすい、食べさせやすいメニュー!』

ジャーマンポテト



材料	幼児1人分	大人4人分
人参	3g	20g
玉ねぎ	15g	120g
ジャガイモ	25g	200g
ベーコン	3g	20g
サラダ油	0.4g	小さじ1杯
ブイヨン	0.4g	小さじ1杯
パセリ	少々	少々

ジャガイモはレンジでチンしても、早くできあがります!

作り方

- ① 人参、玉ねぎ、ジャガイモ、ベーコンを食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにサラダ油を入れ、切った材料を炒める。
- ③ フライパンに少量の水を入れ、ふたをして、ジャガイモに火が入るまで蒸し煮にする。
- ④ 最後にパセリと調味料を入れ、水気が無くなり、焼き色が付くまで炒めて出来上がり!

ポークチャップ



材料	幼児一人分	大人4人分
豚肉	25g	200g
玉ねぎ	30g	240g
トマトケチャップ	6g	50g
醤油	1.2g	小さじ2杯
砂糖	0.6g	小さじ1.5杯

ケチャップの酸味で、お肉が柔らかくなります。
短時間で作れる人気のメニューです。
ぜひ、作ってみて下さい!

作り方

- ① 玉ねぎを食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンで、玉ねぎ、豚肉を炒める。豚肉に火が入ってきたら、調味料を入れる。
- ③ 水気が無くなるまで炒めたら、出来上がり!

〈給食レシピ〉

百華保育園 子育て応援団

『人気のスープメニュー!』

コ ー ン ス ー プ



材料	幼児1人分	大人4人分
玉ねぎ	40g	320g
にんじん	5g	40g
とうもろこし	20g	160g
クリームコーン	20g	160g
ベーコン	5g	40g
鶏もも肉	20g	160g
豆乳	40g	320g
シチュールウ	7g	60g
サラダ油	0.5g	小さじ1杯

作り方

- ① 材料を食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にベーコン、玉ねぎ、にんじん、とうもろこしを入れ、かぶる位に水を入れて、火にかける。
- ③ 沸騰してきたら、鶏肉を入れる。
- ④ にんじんが煮えたらクリームコーン、豆乳、ブイヨンを入れ、火を止めてシチュールウを溶かす。
(お好みでルウの量を調整して下さい。)
- ⑤ 弱火で煮込んだら出来上がり!

夏でも人気のスープです。

旬のとうもろこしを使ってみてください。

チンゲン菜のスープ



材料	幼児1人分	大人4人分
チンゲン菜	15g	120g
にんじん	5g	40g
えのきたけ	15g	120g
乾燥はるさめ	5g	40g
豆腐	20g	160g
ブイヨン	1.3g	固形2個
醤油	2g	大さじ1杯弱
ゴマ油	0.2g	少々

作り方

- ① にんじん、えのきたけ、チンゲン菜、豆腐を食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に水、にんじん、えのきたけを入れて火にかける。にんじんが煮えたら、はるさめを加えて煮る。
- ③ はるさめが柔らかくなったら、調味料を入れて、チンゲン菜と豆腐を加えて、ひと煮立ちしたら出来上がり!

苦手な野菜も、スープにするとよく食べてくれます。

色々な野菜で作って見て下さい!