

〈給食レシピ〉

認定こども園百華保育園 子育て応援団

すき昆布煮つけ



材料	幼児1人分	大人4人分
すき昆布	1g	8g
豚ひき肉	5g	40g
干しいたけ	1g	6g
油揚げ	3g	20g
焼きちくわ	6g	50g
にんじん	6g	50g
しらたき	10g	80g
醤油	2g	大さじ1杯弱
砂糖	0.8g	小さじ2杯

すき昆布が無ければ、刻み昆布や生の切り昆布でも美味しく作れます。ひじきに替えても同じ分量で作れます！

作り方

- ① すき昆布、干しいたけは、それぞれぬるま湯でもどす。すき昆布はざく切り、しいたけは、細かく切る。
- ② しらたきは細かく切り、下茹でする。
- ③ にんじん、ちくわ、油揚げは食べやすい大きさに切る。
- ④ すき昆布、にんじん、しいたけ、しらたきを鍋に入れ、ひたひたの水を加え、火にかける。
- ⑤ 調味料を入れ、沸騰したら、ひき肉を入れてほぐし、ちくわ、油揚げを入れる。
- ⑥ 柔らかくなり、水分がなくなったら出来上がり！

ビビンバ



そぼろ

お浸し

野菜とお肉を一緒に食べられる、人気のメニューです。
そぼろとお浸しを別々に食べても美味しいです。

材料	幼児1人分	大人4人分
豚ひき肉	35g	280g
にんにく	0.5g	少々
生姜	0.5g	少々
醤油	2.5g	大さじ1強
砂糖	1g	大さじ1杯
みりん	1g	小さじ2杯
ゴマ油	0.5g	小さじ1杯
ほうれん草	20g	160g
もやし	20g	160g
にんじん	8g	60g
醤油	1.5g	小さじ2杯
ゴマ油	0.3g	小さじ1杯

作り方

- ① にんじん、ほうれん草は食べやすい大きさに切り、もやしは短く折る。にんじん、もやしを茹でて、にんじんが煮えたら、ほうれん草を加えて、柔らかくなるまで茹でる。冷やして水気をしぼり、調味料で和える。
- ② にんにく、生姜はみじん切りにする。豚ひき肉と炒めて、調味料を加えて水気が無くなるまで炒める。
- ③ ご飯に、お肉と野菜をのせて、混ぜながらお召し上がりください！