

## 〈給食レシピ〉

百華保育園 子育て応援

### マカロニグラタン



材料	幼児1人分	大人4人分
玉ネギ	30g	240g
にんじん	3g	20g
トウモロコシ	10g	80g
ベーコン	5g	40g
鶏モモ肉小間切れ	20g	160g
マカロニ	5g	40g
豆乳	20g	160g
シチュールウ	5g	40g
パン粉	2g	適量
とけるチーズ	5g	40g

米粉のマカロニやパン粉、豆乳のチーズもあります。  
お好みで使ってみて下さい。

- ① 材料を食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に、マカロニ以外の材料を入れて炒める。材料に火が通ったら水 400cc と、マカロニを入れて煮る。
- ③ マカロニが煮えたら、豆乳を加えてシチュールウを溶かす。硬さを見てルウを調整してください。
- ④ 耐熱皿に入れて、チーズとパン粉をかける。オーブントースターでチーズが溶けるまで焼いて、出来上がり。

### 雑 煮 汁



お正月にピッタリのメニューです。かまぼこの練り物や、お餅を入れても美味しいです。お試し下さい。

材料	幼児一人分	大人4人分
にんじん	10g	80g
大根	20g	160g
ごぼう	6g	50g
えのきだけ	10g	80g
大豆もやし	7g	60g
ねぎ	6g	50g
干し椎茸	1g	8g
しらたき	10g	80g
厚揚げ	15g	120g
鶏肉小間切れ	10g	80g
みりん	2g	大さじ1杯
醤油	4g	大さじ2杯
酒	1g	小さじ2杯
だし汁	100cc	800cc

- ①しらたきは食べやすい大きさに切り、あく抜きする。にんじん、大根、ごぼう、厚揚げは、短冊に切る。
  - ②干し椎茸、えのきだけ、大豆もやしは食べやすい大きさに切る。ねぎは、小口に切る。
  - ③鍋にだしを作り、にんじん、大根、ごぼう、えのきだけ、大豆もやし、しらたき、椎茸を入れて煮る。
  - ④材料が煮えてきたら、調味料を入れて鶏肉を加えてアクを取る。
- 材料が柔らかくなったら、厚揚げと、ネギを加えて出来上がり。