

おうちでも作ってみてください♪

本日の給食レシピを紹介します No.93



出来上がりは
サンプルケースを
参考に

副菜

主菜

主食

汁
(副菜)

献立は3つのお皿をそろえよう! (①主食 ②主菜 ③副菜)


～ 主食メニューから ～



乗鞍保育園

おすすめレシピ

12月4・18日メニュー 「こぎつねおにぎり」 (小さめのおにぎり6個分位)

材料	分量	下準備	作り方		
ごはん	500g	(子ども茶碗5杯分位)	① 水気を切ったひじき、油揚げ、人参を★の調味料類(水は具材が浸るくらいの量)で煮汁がなくなるまで煮付ける。  しっかり味付けしたものを混ぜたほうがごはんとの相性が良いです! ② ごはんに①と白いりごまを混ぜ、食べやすい大きさに握る。		
ひじき	大さじ1	水で戻しておく			
油揚げ	40g	熱湯をかけ油抜き 小さめの短冊切り			
人参	20g (1/5本位)	粗みじん切り			
★砂糖	小さじ2	しょうゆ		大さじ1弱	水
白いりごま	小さじ2				



副菜

主菜

主食

汁
(副菜)

献立は3つのお皿をそろえよう! (①主食 ②主菜 ③副菜)

～ 主菜メニューから ～



梓川西保育園

おすすめレシピ

12月11・25日メニュー 「チリコンカン」 (大人2人・子ども2人分)

材料	分量	下準備	作り方			
水煮大豆	150g	軽く水洗い	① 鍋に油とにんにくを入れ、火にかける。 ② 香りが出てきたら、豚ひき肉を加えて炒め、ぼろぼろになったら、玉ねぎ、人参も加え炒める。 ③ 玉ねぎが透き通ってきたら、大豆、トマトジュース、★の調味料を加え、汁気がなくなるまで、弱火で煮込む。 ポイント: とろみが出るくらいまで煮込みます! ④ 汁気がなくなったら、塩・こしょうで味を調える。 ⑤ パセリを加えて、出来上がり。			
豚ひき肉	150g					
玉ねぎ	中1個	粗みじん切り				
人参	小1本	粗みじん切り				
にんにく	1かけ	みじん切り				
油	小さじ1強					
トマトジュース	150g					
★カレー粉	小さじ1弱	コンソメ		小さじ1	ケチャップ	大さじ2
パセリ	1本	みじん切り				
塩・こしょう	少々					

・園では、スパイスの代わりに馴染みのあるカレー粉を使っています!
 ・パンにもごはんにも合う味付けです! ・お鍋一つで、切って炒めて煮込むだけの簡単料理です!

