

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.95



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)


～ 主菜メニューから ～



淵東保育園

おすすめレシピ

2月10・24日メニュー 「さばと大根の重ね煮」(4人分)

材 料	分 量	作 り 方
生さば	50～60gの切り身を4切れ	① 大根は1.5cm位の厚さの輪切りか半月切にする。 ② 鍋に調味料としょうが、水を入れて火にかけ煮立ってきたら、さばの皮目を上に入れ、その上に大根を重ねて入れる。 ※煮汁は材料が少し出るくらいの量に調整する。 ③ クッキングシートなどで落とし蓋をし、弱火で10分位煮る。煮ている途中に、何回か落とし蓋をとって煮汁を全体に回しかけるようにする。 ④ 煮汁が少しとろっとしてきたら、火を止めて出来上がり！
大根	240g	
砂糖	12g(大さじ1と小さじ1)	
しょうゆ	6g(小さじ1)	
しょうが	12g(すりおろす)	
水	90ml(少なかったら足す)	
 ポイント! 大根は先に下茹でしておくとう味が入りやすいです。(電子レンジで加熱してもOK!) さばは、ぶりにしても良いです。		



おやつ

「ジンジャークッキー」(20枚位)



波田中央保育園

おすすめレシピ

材 料	分 量	作 り 方
小麦粉	160g	① 大きめのボウルに小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるい入れる。 ② 三温糖、油、卵、しょうがおろし汁をよく混ぜ合わせる。 ③ ①に②を入れ、こねないように混ぜる。 ④ 等分にし、丸く成型する。170℃に熱したオーブンで15～20分焼く。
ベーキングパウダー	2g(小さじ1/2)	
三温糖	45g(大さじ5)	
油	25ml(大さじ2)	
卵	40g(SS1個)	
しょうが汁	15ml(大さじ1)	
(しょうが30gをおろして絞ると15ml位とれます)		

・生地をのばして好きな形に型で抜いたり、棒状にしてから冷凍してアイスボックスクッキーにしたり、親子でお菓子作りを楽しんでください。

・しょうがの香りがほんのりするクッキーです。

